



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

### Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **вторая 4 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Пудинг из творога с морковью	120	150	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
3	Батон обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7/3	2,9/3	12/13,4	80,1/89,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>440</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак 9,8</b>						
	Фрукт	90	90	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Огурец свежий порционно	15	15	0,4/0,8	0,8/0,9	2,04/4,1	12,0/16,0
2	Суп пюре из разных овощей	150	180	1,3/1,	3,3/4,0	9,3/11,2	74,2/89,2
3	Биточки рыбные с молочно овощным соусом	60/20	80/20	12,7/16,9	11,6/15,5	0,61/0,82	158,2/211,0
4	Пюре картофельное	100	130	3/3,5	2,5/2/9	11,8/13,6	81,5/94,0
5	Нпиток из шиповника (ясли),компот лимонный (сад),	150	180	/0,170,44	0,01/0,02	12,51/16,4	53,35/64,8
6	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогщ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>662</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Сдоба майская	100	100				
2	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	150	200	1,9/2,3	0/0	27,2/34,5	94,6/117,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>320</b>				

**«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 25 мг**

Рекомендуемый ужин: овощная запеканка, бутерброд с сыром, кисель фруктовый.21.00 –кисломолочный напиток.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890880

Владелец Захарова Ольга Юрьевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025