



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

### Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: первая 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Са д	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Суп молочный с крупой	150	200	2,6/3,1	3,1/3,7	10,6/12,7	81/97,2
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным с яйцом	20/5/ 20	30/7/ 20	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	2,7/3	2,59/3,0	12/13,4	80,1/89
4							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>457</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	н-к Витошка	150	150	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Салат из свежих огурцов	30	60	0,22/0,44	2,96/5,93	0,68/1,37	2,73/5,47
2	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,1/1,3	3,9/4,7	6,2/7,4	65,2/78
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	5,73/7,46	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
4	Суфле из печени, соус молочный с овощами	70	80	12/16,6	4,13/5,51	1,65/2,2	92,2/123
5	Компот из яблок и изюма витаминизирован .	150	180	0,21/0,25	0,01/0,001	13,8/16,6	53,2/63,9
6	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>667</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Расстегай печенный из др теста с минтаем	70	80	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай с лимоном	150	270	0,06/0,08	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>				

Рекомендуемый ужин: вареники ленивые, кефир. 21.00 фрукт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890880

Владелец Захарова Ольга Юрьевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025