



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **первая 4 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Макаронные изделия отварные	150	180	15,97/19,9 6	13,69/17,1 2	21,14/26,4 2	272,4/340,5
3	Батон обогщ.(валитек-8) с повидлом	30	40	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
	Итого за завтрак	330	420				
10.00	2 Завтрак						
	Напиток витаминизированный Витошка	200	200	0,20/0,20	0,08/0,08	15,01/15,0	80,1/80,1
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	180	1,3/1,5	3,2/3,9	7,71/9,25	60,75/72,9
2	Котлеты из мяс говядины	60	80	8,9/11,9	9,4/12,5	2,8/3,7	132/176
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
4	Соус основной	20	30	1,2/1,3	2,35/2,55	7,4/8,6	54,8/56,3
4	Компот из сухофруктов	150	180	0,17/6,9	0,07/6,9	12,5/16,0	53,35/62,4
5	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
6	Хлеб пшеничный обогщ (валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,3
	Итого за обед	525	657				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Венская сдоба	60	70	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4
2	Чай с молоком	150	200	1,0/1,4	1,0/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за полдник	210	270				

Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- Запеканка капустная, хлеб отрубной. 21.00-Кефир «С»-витаминизация 3 блюда:

