

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	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Суп молочный с вермишелью	150	200	2,6/3, 1	3,1/3,7	10,6/12,7	71,2/85,5
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и яйцом	20/5/ 20	30/5/ 20	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за завтрак	375	455				
10.00	2 Завтрак						
	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	200	200	1/0,3 6	0/0	23,0/19	92,0/80
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	180	1,35/ 1,6	3,27/3,93	7,57/9,09	66/72
2	Рис отварной	100	130	3,19/ 3,68	2,93/3,38	32,14/37,8	170,69/196,95
3	Гуляш из мяса курицы	60	80	5,73/ 7,4	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
4	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/ 0,2	0,01/0,01	13,8/16,6	53,2 /63,9
5	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0, 8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
9	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/ 2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	505	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Расстегай печенный из др теста с минтаем	70	80	8,5/9, 2	8,1/8,7	26,2/28,2	212/229
2	Чай	150	200	0,6/0, 8	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	Итого за полдник	220	280				

*Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- голубцы ленивые в сметанном соусе 21.00-Кефир
«С»-витаминация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 50 мг»С»*