



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: первая 5 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	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,7/6,3	5,5/7,4	20,4/27,2	151,5/202,0
3	Батон обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным и сыром	35	45	3,8/5	5,1/6,6	10,9/14,1	106,5/137
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7/3	1,9/2,9	12/13,4	80,1/89
	Итого за завтрак	365	445				
10.00	2 Завтрак9,8						
	Компот из шиповника	150	150	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,51	53,35/53,35
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп картофельный с рыбой	150	180	3,8/5,1	9,2/12,3	10,3/13,7	141/188
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	3,19/3,68	2,93/3,38	32,14/37,8	170,69/196,95
3	Гуляш из отварного мяса говядины	60	80	9,97/11,61	2,3/4,7	8,52/11,28	94,86/119,6
4	Компот из сухофруктов	150	180	0,21/0,44	0,01/0,02	12,51/16,4	53,35/64,3
6	Хлеб дарницкий обогощ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	Итого за обед	605	757				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Сдоба обыкновенная	60	70	5,6/6,1	4,2/4,55	35,13/37,8	155/216
2	Чай с молоком	150	200	0,03/0,04	1,9/2,3	28,1/34,3	145,3/148
	Итого за полдник	210	270				