



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю.

Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **вторая 9 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 ячневая молочная с маслом сливочным	180	200	5,88/6,5	5,37/6	28,11/31,2	135,6/169,5
2	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
3	Какао с молоком	150	200	1,0/4	1,0/1,4	8,4/11,2	45,75/61,0
	Итого за завтрак	355	437				
10.00	2 Завтрак\9,8						
	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	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/маслом	30	60	0,5/1,01	1,99/3,97	2,96/5,4	31/63
2	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,3/1,6	3,3/4,0	9,3/11,2	74,2/89,2
3	Суфле из мяса говядины	60	80	13,5/18	10,2/13,6	1,65/2,2	152/203,0
4	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,17/0,44	0,01/0,02	12,51/16,4	53,2/64,8
7	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
8	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	687				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Суфле творожное	120	150	17,6/22,0	14,5/18,1	16,4/20,5	268,8/336,0
2	Соус фруктовый	20	30	1/1,2	1,41/2,35	4,45/7,4	43,88/54,85
3	Молоко кипяченое	150	200	5,2/5,8	5,3/5,9	8,1/9	100/111
	Итого за полдник	290	380				