

Утверждаю:

заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю



День: **Вторник**

Неделя: **первая 2 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 | 150 | 200 | 4,4/5,0 | 3,9/5,2 | 23/30,7 | 146,2/195 |
| 3 | Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным | 20/5 | 30/7 | 1,7/2,5 | 7,8/8 | 11,5/17,1 | 124,7/154 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,7/3 | 2,9/3 | 12/13,4 | 80,1/89,0 |
| | Итого за завтрак | 355 | 437 | | | | |
| 10.00 | 2 Завтрак | | | | | | |
| | Компот из шиповника | 180 | 180 | 0,17/0,17 | 0,07/0,07 | 12,51/12,5 1 | 53,35/53,35 |
| | Итого за 2 завтрак | | | | | | |
| 11.45-12.45 | Обед | | | | | | |
| 1 | Суп из овощей со сметаной | 150 | 180 | 1,16/1,39 | 3,93/4,72 | 6,21/7,46 | 65,2/78,3 |
| 2 | Картофельное пюре | 100 | 130 | 2,0/2,6 | 2,8/3,6 | 13,7/17,8 | 90,0/117 |
| 3 | Биточки из мяса кур | 60 | 80 | 11/14,67 | 9,1/12,1 | 6/8 | 121,92/162,56 |
| 4 | Кисель | 150 | 180 | 0,17/1,36 | 0/0 | 12,51/29 | 53,36/116,1 |
| 7 | Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8) | 15 | 20 | 0,6/0,8 | 0,16/0,22 | 4,1/5,5 | 20,5/27,30 |
| 6 | Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8) | 30 | 37 | 2,04/2,51 | 0,27/0,33 | 14/17,2 | 67,8/83,6 |
| | Итого за обед | 505 | 627 | | | | |
| 15.05.- 15.50 | Полдник | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с морковью | 120 | 150 | 14,45/18,7 6 | 11,1/13,87 | 18,76/23,4 5 | 234/292,5 |
| 2 | Соус шоколадный | 30 | 45 | 1,2/1,2 | 2,3/2,3 | 7,4/7,4 | 54,8/54,8 |
| 3 | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,05/1,4 | 1,06/1,4 | 8,4/11,2 | 45,75/61 |
| | Итого за полдник | 210 | 270 | | | | |

Рекомендуемы ужин : вермишель молочная ,батон витаминный с маслом сливочным. ,чай сладкий, фрукт. 21.00 кефир.