

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	20/10	30/10	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	360	440				
10.00	2 Завтрак						
	Напиток лимонный	180	180	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с р/маслом	30	30	0,5/0,5	1,99/1,99	2,96/2,96	31/31
2	Свекольник со сметаной	150	180	1,3/1,57	3,2/3,9	8,7/10,51	69,7/8,7
3	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,6	13,7/17,8	90,0/117
4	Биточки из мяса кур	60	80	11/14,67	9,1/12,1	6/8	121,92/162,56
5	Кисель	150	180	0,17/1,36	0/0	12,51/29	53,36/116,1
6	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
7	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	535	657				
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	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,23	27/36
	Итого за полдник	210	270				

Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- разгу овощное с крупой, компот из сухофруктов.

21.00 – йогурт фруктовый.