



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

### Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая 6 день**

| №                   | Прием пищи,<br>наименование блюда              | Масса порции |            | БЖУ          |             |                 | к/кал       |
|---------------------|--|--------------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
|                     |  | ясли         | Сад        | белки<br>я/с | жиры<br>я/с | углеводы<br>я/с |             |
| <b>8.00-8.25</b>    | <b>Завтрак</b>                                 |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Каша ячневая молочная с маслом сливочным       | 150          | 200        | 4,8/5,97     | 3,95/5,26   | 23,04/30,7      | 146,2/195,0 |
| 2                   | Батон обогощ. с сыром                          | 20/10        | 30/10      | 3,6/4,9      | 2,1/2,9     | 10,5/14,        | 78/104      |
| 3                   | Какао с молоком                                | 150          | 200        | 2,9/3,9      | 2,6/3,5     | 17,2/22,9       | 101,2/135   |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>330</b>   | <b>440</b> |              |             |                 |             |
| <b>10.00</b>        | <b>2 Завтрак</b>                               |              |            |              |             |                 |             |
|                     | н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)              | 200          | 200        | 1/0,36       | 0/0         | 23,0/19         | 92,0/80     |
|                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                      |              |            |              |             |                 |             |
| <b>11.45-12.45</b>  | <b>Обед</b>                                    |              |            |              |             |                 |             |
| 2                   | Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 150          | 180        | 5,4/6,5      | 3,0/3,7     | 9,7/11,6        | 89,2/107,1  |
| 3                   | Макаронные изделия отварные                    | 100          | 130        | 3,5/4,6      | 2,5/3,2     | 21,6/28,0       | 125,3/162,9 |
| 4                   | Котлета из мяса говядины                       | 60           | 80         | 8,53/11,38   | 8,32/11,1   | 3,86/5,15       | 124,5/166   |
| 5                   | Компот из сухофруктов                          | 150          | 180        | 0,340,44     | 0,01/0,02   | 12,51/16,4      | 53,35/64,8  |
| 7                   | Хлеб дарницкий                                 | 30           | 37         | 2,04/2,5     | 0,27/0,33   | 14/17,2         | 63,8/83,6   |
| 8                   | Хлеб пшеничный                                 | 15           | 20         | 0,6/0,8      | 0,16/0,22   | 4,1/5,5         | 20,5/27,30  |
|                     | <b>Итого за обед</b>                           | <b>505</b>   | <b>627</b> |              |             |                 |             |
| <b>15.25.-15.35</b> | <b>Полдник</b>                                 |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Пирожки печенный из др теста с капустой яйцом  | 60           | 70         | 3,7/4,3      | 4,22/4,9    | 20/23,4         | 133/155     |
| 2                   | Чай с молоком                                  | 150          | 200        | 1/1,4        | 1/1,42      | 8,4/11,2        | 45,7/61     |
|                     | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>210</b>   | <b>250</b> |              |             |                 |             |