

Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ № 33  
 \_\_\_\_\_ Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **вторая 7 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
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 молочный сладкий	50	50	1,2/1,2	2,3/2,3	7,4/7,4	54,8/54,8
3	Батон 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	2,7/3,0	2,9/3,0	12,0/13,4	80,1/89,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>440</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукт свежий порционно	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Салат из отварной свеклы с р/маслом	30	60	0,41/08	2,48/5	2,04/4,1	32/64
2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,2/1,4	1,9/2,3	4,9/5,9	42/50,4
3	Плов из мяса кур	180	200	17,2/19,1	15,7/17,4	29,6/32,9	331,2/368
5	Кисель (	150	180	1,02/1,36	0/0	21/29	87,14/116,1
7	Хлеб пшеничный	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
8	Хлеб дарницкий	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14,0/17,2	67,8/83,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>677</b>				
<b>15.05.- 15.50</b>	<b>Полдник</b>						
1	Шаньги печеные из др теста с картофелем	65	70	5,6/6,13	5,84/6,29	34,8/37,5	2,14,2/221,82
3	Чай с лимоном	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,23	27/36
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>270</b>				

**Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- голубцы ленивые ,батон,чай. 21.00-снежок.**