



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 пшеничная 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	35	47	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	365	447				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт свежие порционно (банан)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/470
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/маслом	30	30	0,5/0,5	1,99/1,99	2,96/2,96	31/31
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	Лапшевник с отварным мясом говядины и овощами	150	180	13,83/18,4	10,5/12,1	1,26/2	264/280
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	627				
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 шоколадный	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				