



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: первая 5 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	4,48/5,97	3,95/5,96	23,04/30,7	146,2/195,0
3	Батон обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным и сыром	35	45	3,8/5	5,1/6,6	10,9/14,1	106,5/137
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7/3	1,9/2,9	12/13,4	80,1/89
	Итого за завтрак	350	445				
10.00	2 Завтрак\9,8						
	Сок фруктовый (индивид. упаковка)	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	180	3,8/5,1	9,2/12,3	10,3/13,7	141/188
3	Сложный гарнир	110	130	23,9/2,83	2,63/3,01	12,77/15,05	85,33/132,1
4	Котлета рыбная	70	80	9,97/11,61	2,3/4,7	8,52/11,28	94,86/119,6
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,17/0,44	0,01/0,02	12,51/16,4	53,35/64,3
7	Хлеб дарницкий обогщ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
8	Хлеб пшеничный обогщ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	Итого за обед	525	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Сдоба обыкновеня	60	70	5,6/6,1	4,2/4,55	35,13/37,8	155/216
2	Чай	150	200	0,03/0,04	1,9/2,3	28,1/34,3	145,3/148
	Итого за полдник	250	320				