



Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ № 33  
 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 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 рисовая молочная с маслом сливочным | 150          | 200        | 3,6/4,5      | 3,5/4,4     | 25,4/31,7       | 148,8/216,0 |
| 2                   | Батон обогощ.(валитек-8) 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        | 1/1,4        | 1/1,4       | 8,4/11,2        | 45,7/61,0   |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>365</b>   | <b>447</b> |              |             |                 |             |
| <b>10.00</b>        | <b>2 Завтрак</b>                         |              |            |              |             |                 |             |
|                     | Сок фруктовый ( индивид. упаковка)       | 200          | 200        | 1/1          | 0/0         | 23,0/23,0       | 92,0/92,0   |
|                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                |              |            |              |             |                 |             |
| <b>11.45-12.45</b>  | <b>Обед</b>                              |              |            |              |             |                 |             |
| 2                   | Суп крестьянский с крупой и сметаной     | 150          | 180        | 1,35/1,6     | 3,27/3,93   | 7,57/9,09       | 66/7,2      |
| 3                   | Макаронные изделия отварные              | 100          | 130        | 3,5/4,6      | 2,5/3,2     | 21,6/28,0       | 125,3/162,9 |
| 4                   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 60           | 80         | 9/12,1       | 9,59/12,8   | 4,5/6           | 141/188,0   |
| 5                   | Компот из сухофруктов                    | 150          | 180        | 0,17/0,44    | 0,01/0,02   | 12,51/16,4      | 53,2/64,8   |
| 7                   | Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)        | 15           | 20         | 0,6/0,8      | 0,16/0,22   | 4,1/5,5         | 20,5/27,30  |
| 8                   | Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8)        | 30           | 37         | 2,04/2,5     | 0,27/0,33   | 14/17,2         | 63,8/83,6   |
|                     | <b>Итого за обед</b>                     | <b>505</b>   | <b>627</b> |              |             |                 |             |
| <b>15.25.-15.35</b> | <b>Полдник</b>                           |              |            |              |             |                 |             |
| 1                   | Горошек зеленый                          | 50           | 50         | 1,5/1,5      | 1,9/1,9     | 3,2/3,2         | 36,0/36,0   |
| 2                   | Омлет запеченный                         | 100          | 100        | 9,8/9,8      | 13,2/13,2   | 1,7/1,7         | 104,8/104,8 |
| 3                   | Чай с лимоном                            | 150          | 200        | 0,06/0,08    | 0,01/0,01   | 6,75/9,23       | 27,0/36     |
|                     | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>260</b>   | <b>310</b> |              |             |                 |             |

**Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- суфле из рыбы, картофельное пюре с морковью. 21.00- биокефир.**