



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю.

Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **первая 4 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,4/5,9	3,9/5,2	23,0/30,7	146,2/195,0
3	Батон обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным маслом	30	40	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
4	Какао с молоком	150	200	1,7/2,5	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	330	440				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	150	150	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,51	66,75/66,75
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы и моркови с раст маслом	30	30	0,38/0,38	2,48/2,48	1,66/1,66	36,5/36,5
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	180	1,3/1,5	3,2/3,9	7,71/9,25	60,75/72,9
3	Гуляш из отварного мяса говядины	60	80	8,9/11,9	9,4/12,5	2,8/3,7	132/176
4	Макаронные изделия	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
5	Компот из свежих фруктов	150	180	0,17/6,9	0,07/6,9	12,5/16,0	53,35/62,4
6	Хлеб дарницкий	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	Хлеб пшеничный	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,3
	Итого за обед	535	657				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Запеканка из творога с яблоками	120	150	15,97/19,9	13,69/17,1	21,14/26,4	272,4/340,5
2	Соус молочный сладкий	50	50	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
3	Напиток лимонный	150	200	0,17/0,2	0\0	12,51/15,0	50,72/60,8
	Итого за полдник	320	400				

Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- Запеканка капустная, хлеб отрубной. 21.00-Кефир «С»-витаминация 3 блюда:

