

Утверждаю: заведующий МАДОУ № 33 Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: первая 3 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	Суп молочный с крупой	150	200	2,6/3, 1	3,1/3,7	10,6/12,7	81/97,2
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и яйцом	20/5/ 20	30/5/ 20	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>455</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	200	200	1/0,3 6	0/0	23,0/19	92,0/80
	<b>Итог за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
2	Суп овощной со сметаной	150	180	1,1/1, 3	3,9/4,7	6,2/7,4	65,2/78
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	3,19/ 3,68	2,93/3,38	32,14/37,8	170,69/196,95
3	Гуляш из мяса курицы	60	80	5,73/ 7,4	4,5/5,92	25,2/32,7	166,6/216,6
7	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/ 0,2	0,01/0,01	13,8/16,6	53,2 /63,9
8	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0, 8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
9	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/ 2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>627</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Расстегай печенный из др теста с минтаем	70	80	8,5/9, 2	8,1/8,7	26,2/28,2	212/229
2	Чай с лимоном	150	270	0,6/0, 8	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>				

*Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- голубцы ленивые в сметанном соусе 21.00-Кефир  
«С»-витаминация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 50 мг»С»*