

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

# Ежедневное меню

День: Вторник

Неделя: вторая 7 день

| Итого за второй день |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------|-------|-----------------|-------------|-----------------|---------------|
| №                    | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса порции |       | БЖУ             |             |                 | к/кал         |
|                      |                                             | Ясли         | Сад   | белки<br>с/я    | жиры<br>с/я | углеводы<br>с/я |               |
| Завтрак              |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
| 8.00-8.25            |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
| 1                    | Пудинг из творога с морковью                | 120          | 150   | 14,45/18,7<br>6 | 11,1/13,87  | 18,76/23,4<br>5 | 234/292,5     |
| 2                    | Соус молочный сладкий                       | 50           | 50    | 1,2/1,2         | 2,3/2,3     | 7,4/7,4         | 54,8/54,8     |
| 3                    | Батон обогащ.(валитек-8) с маслом сливочным | 20/10        | 30/10 | 1,7/2,5         | 7,8/8       | 11,5/17,1       | 124,7/154     |
| 4                    | Кофейный напиток с молоком                  | 180          | 200   | 2,7/3,0         | 2,9/3,0     | 12,0/13,4       | 80,1/89,0     |
|                      | Итого за завтрак                            | 3/80         | 440   |                 |             |                 |               |
| 2 Завтрак            |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
| 10.00                |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
|                      | Фрукт свежий порционно                      | 100          | 100   | 0,4/0,4         | 0,4/0,4     | 9,8/9,8         | 47,0/47,0     |
|                      | Итог за 2 завтрак                           |              |       |                 |             |                 |               |
| Обед                 |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
| 11.45-12.45          |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
| 1                    | Салат из отварной свеклы с р/маслом         | 30           | 60    | 0,41/0,8        | 2,48/5      | 2,04/4,1        | 32/64         |
| 2                    | Щи из свежей капусты со сметаной            | 150          | 180   | 1,2/1,4         | 1,9/2,3     | 4,9/5,9         | 42/50,4       |
| 3                    | Плов из мяса кур                            | 180          | 200   | 17,2/19,1       | 15,7/17,4   | 29,6/32,9       | 331,2/368     |
| 5                    | Кисель (сад)                                |              | 180   | 1,36            | 0           | 29              | 116,1         |
| 6                    | Напиток из шиповника (ясли)                 | 150          |       | 0,17            | 0           | 12,51           | 53,35         |
| 7                    | Хлеб пшеничный обогащ.(валитек-8)           | 15           | 20    | 0,6/0,8         | 0,16/0,22   | 4,1/5,5         | 20,5/27,30    |
| 8                    | Хлеб дарницкий обогащен.(валитек-8)         | 30           | 37    | 2,04/2,51       | 0,27/0,33   | 14,0/17,2       | 67,8/83,6     |
|                      | Итого за обед                               | 550          | 677   |                 |             |                 |               |
| Полдник              |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
| 15.05.-<br>15.50     |                                             |              |       |                 |             |                 |               |
| 1                    | Шаньги печеные из др теста с картофелем     | 65           | 70    | 5,6/6,13        | 5,84/6,29   | 34,8/37,5       | 2,14,2/221,82 |
| 3                    | Чай с лимоном                               | 150          | 200   | 0,06/0,08       | 0,01/0,01   | 6,75/9,23       | 27/36         |
|                      | Итого за полдник                            | 215          | 270   |                 |             |                 |               |

Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- голубцы ленивые ,батон,чай. 21.00-снежок.  
«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 50 мг»С»