



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: вторая 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,18/5,5	4,5/6,1	14,7/19,7	117,0/156,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным яйцом	45	55	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	1,0/1,4	1,0/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за завтрак	375	455				
10.00	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	200	200	0/0	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Икра кабачковая	30	35	0,4/0,5	2,8/3,5	2,8/3,5	38/47
2	Суп картофельный с крупой и сметаной на кур бульоне	150	180	9,86/13,15	10,68/14,2	14,87/22,4	186,55/248,72
3	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,6	2,8/3,7	13,7/17,8	90/117
4	Биточки рыбные	70	80	9,62/11	1,4/1,6	5,6/6,4	73,5/84
5	Компот из свежих фруктов (сад)		180	6,9	6,9	16,0	62,4
6	Компот лимонный (ясли)	150		0,17	0	12,51	53,2
7	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
8	Итого за обед	530	642				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Пирожки печенные из др теста с повидлом	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
3							
	Итого за полдник	210	270				

**Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- сырники, молоко сгущенное, чай. 21.00-Кефир
«С»-витаминизация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 50 мг»С»**

