



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Пятница**

Неделя: **вторая 10 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 ассорти(рис + греча) молочная с маслом сливочным	150	200	3,8/5,1	4,4/5,8	18,5/24,6	129,0/172,0
3	Батон обогщ .(валетек-8) с сыром	30	40	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78,0/104,0
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7/3	2,9/3	12/13,4	80,1/89,0
	Итого за завтрак	360	440				
10.00	2 Завтрак						
	Напиток витаминизированный Витошка	200	200	0,0/0,0	0,0/0,0	19,0/19,0	80,0/80,0
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с раст маслом	30	30	0,41/0,041	2,48/2,48	2,04/2,04	32,0/32,0
1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19/3,8	3/3,6	11,8/14,2	88,5/106,2
2	Мясо говядины тушеное с овощами	150	180	11,7/14,1	11,7/14,0	14,8/17,8	213,7/256,5
5	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/0,25	0,01/0,01	13,8/16,6	53,25/63,9
7	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
8	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	Итого за обед	525	627				
15.05.- 15.50	Полдник						
1	Ватрушки печенные из др/теста со сметаной	65	65	5,6/5,6	8,4/8,4	30,7/30,7	223/223
2	Компотиз шиповника	180	180	00,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,51	66,75/66,75
	Итого за полдник	245	245				

«С»-витаминизация 3 блюда.

Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- суфле из овощей, кисель фруктовый .. 21.00-биокефир

