



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **первая 1 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 рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	3,6/4,5	3,5/4,4	25,4/31,7	148,8/216,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с сыром	20/10	30/10	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78/104
3	Какао с молоком	150	200	1/1,4	1/1,4	8,4/11,2	45,7/61,0
	Итого за завтрак	365	447				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	150	150	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,5 1	67,75/67,75
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	180	1,35/1,6	3,27/3,93	7,57/9,09	66/7,2
3	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
4	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
5	Компот из сухофруктов	150	180	,37/0,44	0,02/0,02	13,7/16,4	54/64,8
7	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
8	Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за обед	535	687				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Горошек зеленый	50	50	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
2	Омлет запеченный	100	100	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
3	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9	26,2/35
	Итого за полдник	260	310				

Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- суфле из рыбы, картофельное пюре. 21.00-Кефир «С»-витаминизация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 50 мг»С»

