



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая 6 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	5,8/6,5	5,37/6	28,11/31,2	135,6/169,5
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	2,9/3,9	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	330	440				
10.00	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	200	200	0/0	0/0	23,0/23	92,0/92
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Зеленый горошек	30	30	0,92/0,92	1,12/1,12	1,93/1,93	21,6/21,6
2	Свекольник со сметаной	150	180	1,3/1,57	3,28/3,93	8,75/10,51	69,7/83,7
3	Лапшевник с отварным мясом говядины	150	180	13,83/18,4	10,5/12,1	0,71/1	264/280
5	Компот из сухофруктов (сад)		180	0,44	0,02	16,4	64,8
6	Компот из лимонный (ясли)	150		0,17	0,0	12,51	53,35
7	Хлеб дарницкий обогощ (валитек -8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
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				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Пирожки печенный из др теста с капустой яйцом	60	70	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155
2	Чай с молоком	150	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за полдник	210	250				

**Рекомендуемы
й ужин
дома: 18.30-
19.00-
запеканка
капустная, чай
с
сахаром, бато
н. 21.00-кефир
«С»-
витаминизаци
я 3 блюда:
ясли –
естественный
витамин «С»,
сад – 50 мг»С»**