



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	20/5	30/7	1,76/2,59	7,81/8,09	11,5/17,4	108,8/133
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,71/2,9	2,59/3	12,02/13,4	81/89
	Итого за завтрак	355	437				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	150	150	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,5 1	66,75/66,75
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	30	30	0,41/0,41	2,48/2,48	2,4/2,4	32/32
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	150	180	1,02/1,36	0/0	21,7/29	87,14/116,1
6	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
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	555	647				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Ватрушки печенные из др теста с творогом	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				