



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю.

Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **вторая 9 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	200	4,79/6,38	5,56/7,41	20,4/27,2	151,5/181,5
2	Батон обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным	35	37	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
3	Какао с молоком	150	200	1,0/4	1,0/1,4	8,4/11,2	45,75/61,0
	Итого за завтрак	365	437				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукт свежие порционно (яблоко)	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Кукуруза консервированная	50	50	1,33/1,33	2,98/2,98	8,5/8,5	70,0/70,0
2	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,3/1,6	3,3/4,0	9,3/11,2	74,2/89,2
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,74/7,46	4,55/5,92	25,21/32,7 7	166/216
4	Суфле из мяса говядины, соус основной с овощами	60/20	80/30	13,5/18	10,2/13,6	1,65/2,2	152,2/203
5	Компот из сухофруктов (сад)		180	0,44	0,02	16,4	64,8
6	Компот из шиповника (ясли)	150		0,17	0	12,51	53,2
7	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	560	687				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Суфле творожное	120	150	17,6/22,0	14,5/18,1	16,4/20,5	268,8/336,0
2	Соус фруктовый	20	30	1/1,2	1,41/2,35	4,45/7,4	43,88/54,85
3	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
	Итого за полдник	290	380				

**Рекомендуем
ый ужин
дома:18.30-
19.00-
тефтели из
рыбы, рис,
компот из
сухофруктов
.2100-кефир
«С»-
витаминиза
ция 3 блюда:
ясли –
естественны
й витамин
«С», сад – 50
мг»С»**