



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	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Макаронные изделия отварные	130	150	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28,0	125,3/162,9
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	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9	26,2/35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>310</b>	<b>390</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Напиток витаминизированный Витошка	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	1,35/1,6	3,27/3,93	7,57/9,09	66/7,2
4	Плов из отварного мяса говядины	150	180	9/12,1	9,59/12,8	4,5/6	141/188,0
5	Компот из сухофруктов (сад)	150	180	0,17/0,44	0,01/0,02	12,51/16,4	53,264,8
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>597</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
2	Омлет запеченный	100	100	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
3	Напиток из шиповника	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9	26,2/35
	<b>Печенье</b>	<b>10</b>	<b>10</b>				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>310</b>				