

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

## Ежедневное меню

День: Четверг

Неделя: первая 4 день

| №            | Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции |       | БЖУ             |                 |                   | к/кал        |
|--------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|
|              |                                                       | Ясли            | Сад   | белки<br>с/я    | жиры<br>с/я     | углеводы с<br>с/я |              |
| 8.00-8.25    | Завтрак                                               |                 |       |                 |                 |                   |              |
| 1            | Каша пшеничная молочная с яблоками и маслом сливочныс | 150             | 200   | 5,18/6,5        | 4,6/5,8         | 21,31/28,92       | 169,5/178\,9 |
| 2            | Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и сыром   | 25/10           | 37/10 | 4/4,9           | 5/6,2           | 11,6/14,2         | 108,8/133    |
| 3            | Какао с молоком                                       | 180             | 200   | 2,09\3,87       | 2,61/3,48       | 17,18/22,9        | 101,0/122    |
|              | Итого за завтрак                                      | 375             | 457   |                 |                 |                   |              |
| 10.00        | 2 Завтрак                                             |                 |       |                 |                 |                   |              |
|              | Сок фруктовый (индивид. упаковка)                     | 200             | 200   |                 | 0/0             | 23/23             | 92/92        |
|              | Итог за 2 завтрак                                     |                 |       |                 |                 |                   |              |
| 11.45-12.45  | Обед                                                  |                 |       |                 |                 |                   |              |
| 1            | Суп картофельный с клецками и сметаной                | 150             | 180   | 1,31/1,73       | 0,83/0,99       | 8,52/10,22        | 51,4/59,1    |
| 2            | Сложный гарнир                                        | 110             | 130   | 2,39/2,83       | 2,63/3,1        | 12,77/15,05       | 85,33/132,1  |
| 3            | Котлета из мяса говядины паровая                      | 70              | 80    | 8,53/11,38      | 8,32/11,1       | 3,86/5,15         | 124,5/166    |
| 4            | Компот лимонный                                       | 150             | 180   | 0,37/0,44       | 0,02/0,02       | 13,7/16,4         | 54/64        |
| 5            | Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)                     | 15              | 20    | 0,6/0,8         | 0,16/0,22       | 4,1/5,5           | 20,5/27,30   |
| 9            | Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)                   | 30              | 37    | 2,04/2,5        | 0,27/0,33       | 14/17,2           | 67,8/83,6    |
|              | Итого за обед                                         | 525             | 627   |                 |                 |                   |              |
| 15.25.-15.35 | Полдник                                               |                 |       |                 |                 |                   |              |
| 1            | Запеканка творожная с яблоками                        | 120             | 150   | 15,97/19,9<br>6 | 13,69/17,1<br>2 | 21,14/26,42       | 271,4/340,5  |
| 2            | Соус молочный сладкий                                 | 50              | 50    | 1,24\1,24       | 2,35/2,35       | 7,4/7,4           | 54,8/54,8    |
| 3            | Чай с молоком                                         | 150             | 200   | 1,05/1,4        | 1,06/1,4        | 8,42/11,2         | 45,75/61     |
|              | Итого за полдник                                      | 320             | 400   |                 |                 |                   |              |