

Ежедневное меню

Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33

День: Пятница

Неделя: первая 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	к/кал
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,79/6,3 8	45,56//7,4 1	20,4/27,2	151,5/181, 5
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	20/7	1,76/2,5 9	7,81/8,09	11,5/17,14	1127,4/15 4,4
3	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,71/2,9	2,59/3	12,02/13,4	80,1/89
	Итого за завтрак	325	447				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	150	150	0,17 \0,17	0,7/0,7	12,51/12,51	66,75/66,7 5
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	180	3,8/4,02	9,24/10,01	10,31/11,02	141/169
2	Рис отварной с овощами	130	150	5,44/7,4 6	4,55/5,92	25,21/32,77	166,6/216, 6
3	Тефтели рыбные в соусе	70/30	80/50	11,03/1 1,95	3,88/4,21	10,36/11,22	120,9/131
4	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82/6,9 8	5,82/6,98	13,3/16,3	51,9/62,4
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	617				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Сдоба обыкновенная	70	80	5,6/6,1	4,2/4,55	35,13/37,8	155/216
2	Чай	150	270	0,3/0,4	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
	Итого за полдник	210	250				