

Ежедневное меню

Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю.



День: **Понедельник**

Неделя: **первая 6 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Если	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,18/ 5,5	4,5/6,1	14,7/19,7	117,0/156,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с сыром	20/10	30/10	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	17,8/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	360	440				
10.00	2 Завтрак						
	Напиток витаминизированный Витошка	200	200	1/1	0/0	19/19	80/80,0
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп картофельный со сметаной	150	180	0,99/ 1,19	1,6/1,92	6,71/8,05	45,75/54,9
2	Макаронные изделия отварные	100	130	3,54/ 4,6	2,52/3,27	21,6/28,09	125,3/162,9
3	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9,07/ 12,1	9,59/12,8	4,5/6,0	141/188
4	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/ 0,2	0,01/0,01	13,8/16,6	53,2 /63,9
5	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0, 8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
6	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	505	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Рагу из овощей	100	130	1,36/ 2,03	2,46/3,2	8,99/11,69	64,6/84
2	Чай	150	200	0,3/0, 4	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
	Итого за полдник	250	330				

