

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

## Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: вторая 8 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            | Суп молочный с макаронными изделиями                   | 150             | 200 | 4,59/6,1<br>2   | 4,5/6,1         | 14,7/19,7         | 117,0/156,0  |
| 2            | Батон обогощ.(валитек-8) с маслом<br>сливочным и яйцом | 45              | 55  | 4/4,9           | 5/6,2           | 11,6/14,2         | 108,8/133    |
| 3            | Чай с молоком                                          | 180             | 200 | 1/1,4           | 1/1,42          | 8,4/11,2          | 45,7/61      |
|              | Итого за завтрак                                       | 375             | 455 |                 |                 |                   |              |
| 10.00        | 2 Завтрак                                              |                 |     |                 |                 |                   |              |
|              | Компот из шиповника                                    | 150             | 150 | 0,17/0,1<br>7   | 1/1             | 12,51/12,51       | 66,75\66,75  |
|              | Итог за 2 завтрак                                      |                 |     |                 |                 |                   |              |
| 11.45-12.45  | Обед                                                   |                 |     |                 |                 |                   |              |
| 1            | Свекольник со сметаной на мясном бульоне               | 150             | 180 | 1,3/1,57        | 3,28/3,93       | 8,7/1,51          | 69,7/83,7    |
| 2            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                   | 100             | 130 | 5,74/7,46       | 4,55/5,92       | 25,21/32,77       | 166,6//216,6 |
| 3            | Гуляш из отварного мса курицы                          | 70              | 80  | 10,28/11,7<br>5 | 10,97/12,5<br>3 | 2,46/2,81         | 149,7/192,8  |
| 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                                          | 515             | 627 |                 |                 |                   |              |
| 15.25.-15.35 | Полдник                                                |                 |     |                 |                 |                   |              |
| 1            | Пирожки печеные из дрожжевого теста с<br>повидлом      | 70              | 80  | 3,6/4,2         | 2,9/3,4         | 23,3/32,3         | 183/213,5    |
| 2            | Чай                                                    | 150             | 200 | 0,03/0,04       | 0,01/0,01       | 6,89/9,02         | 26,2/35      |
|              | Итого за полдник                                       | 220             | 280 |                 |                 |                   |              |