

## Ежедневное меню

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33



День: **Пятница**

Неделя: **первая 5 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
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 и сыром	20/5/10	20/5/10	3,8/5,0	5,1/6,6	10,9/14,1	106,5/137
3	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,71/2,9	2,59/3	12,02/13,4	80,1/89
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>435</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Напиток Витощка (сад), Сок фруктовый (ясли)	200	200	0,0/0,00	0,0/0,00	19/23,0	80/92,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>697</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>250</b>				