

Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ № 33  
 Захарова О.Ю



Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **первая 4 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 пшеничная молочная с яблоками и маслом сливочным	150	200	5,18/6,5	4,6/5,8	21,31/28,92	169,5/178,9
2	Батон обогощ.(валитек-8) с повидлом	20/10	30/10	1,69/2,56	0,65/1,04	17,12/30,26	81,98/141,7
3	Какао с молоком	180	200	2,09/3,87	2,61/3,48	17,18/22,9	101,0/122
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>440</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Компот из шиповника	200	200	0,17/0,20	0,07/0,08	12,51/15,01	66,75/80,1
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
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	60	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.(валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>627</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Булочка Конвертик	75	75	8,3/8,3	14,0/14,0	56,5/56,5	310/310
2	Сок фруктовый	200	200	0/0	0/0	23/23	92/92
3							
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>275</b>				