

Утверждаю:  
 заведующий МАДОУ № 33  
 Захарова О.Ю



Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **вторая 9 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Если	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	150	200	5,04/5,5	4,6/6,1	26,64/27,2	169,5/179,4
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	1,76/2,59	7,81/8,09	11,5/17,14	127,4/154,4
3	Какао с молоком	180	200	2,09/3,87	2,61/3,48	17,8/22,9	101,2/135
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>437</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Напиток витаминизированный Витошка	200	200	1/1	0/0	19/19	80/80,0
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне	150	180	1,38/1,65	3,34/4,01	9,35/11,22	74,25/89,1
2	Макаронные изделия отварные	100	130	3,54/4,6	2,52/3,27	21,6/28,09	125,3/162,9
3	Суфле из мяса говядины	60	80	13,5/18,0	10,2/13,6	1,65/2,2	152,2/203,0
4	Компот лимонный	150	180	0,37/0,44	0,02/0,02	13,8/16,44	54,0 /64,8
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>627</b>				
<b>15.25.-15.35</b>	<b>Полдник</b>						
1	Суфле творожное	120	150	17,66/22,07	14,54/20,56	16,44/20,56	268,8/336
2	Соус фруктовый	30	45	1,0/1,2	1,41/2,35	4,45/7,4	43,88/54,85
3	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>395</b>				