

Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: вторая 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Если	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,59/6,1 2	4,5/6,1	14,7/19,7	117,0/156,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом 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 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 5	10,97/12,5 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 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				