

Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю



Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **первая 4 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	Омлет запеченный	100	100	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
2	Горошек зеленый	50	50	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
3	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
4	Какао с молоком	180	200	2,09/3,87	2,61/3,48	17,18/22,9	101,0/122
	Итого за завтрак	360	390				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	200	200	0,17/0,20	0,07/0,08	12,51/15,01	66,75/80,1
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
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.(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	Запеканка творожная с яблоками	120	150	15,97/19,9 6	13,69/17,1 2	21,14/26,42	272,4/340,5
2	Соус молочный сладкий	50	50	1,24/1,35	2,35/2,42	7,4/7,56	54,8/56,7
3	Чай с молоком	150	200	1,05/1,4	1,06/1,4	8,42/11,2	45,75/61,0
	Итого за полдник	320	400				