

Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю
Ежедневное меню

День: **Вторник**

Неделя: **вторая 7 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Пудинг из творога с морковью	120	150	14,45/18,06	11,1/13,87	18,76/23,45	234/292,5
2	Соус шоколадный	50	50	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,85/54,85
3	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
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,71/2,9	2,59/3	12,02/13,4	80,1/89
	Итого за завтрак	345	437				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	150	150	17/17	0,07/0,07	12,51/112,51	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	8,7/10,51	69,7/83,7
2	Мясо курицы тушеное с овощами	180	200	11,79/14,15	11,74/14,09	14,86/17,83	213,7/256,5
4	Кисель Витошка	150	180	1,02/1,36	0/0	21,7/29	87,14/116,19
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	2,04/2,51	0,27/0,33	14,0/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	525	617				
15.05.-15.50	Полдник						
1	Пирожки печеные из др теста с капустой и яйцом	60	70	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133,0/155,2
2	Чай с молоком	150	180	1,05/1,4	1,06/1,4	8,82/11,2	45,75/61
	Итого за полдник	210	270				
18.25.-18.40	Ужин						
1	Лапшевник с отварным мясом говядины	180	200	13,83/18,4	10,5/12,1	17,6/119,4	264/280
2	Компот лимонный	150	180	0,37/0,42	0,02/0,02	13,7/16,44	54,0/64,8
3	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14,0/17,2	67,8/83,6
	Итого за полдник	360	417				

