

Ежедневное меню

Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33

День: Пятница

Неделя: вторая 10 день



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции БЖУ					
		Если	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с с/я	к/кал
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	5,3/6,6	5,1/6,4	27,5/34,4	178/221,6
2	Батон обогощ.(валитек-8) с сыром	20/10	30/10	3,6/4,9	2,17/2,9	10,5/14,0	78/104,0
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,71/2,9	2,59/3,0	12,02/13,4	80,1/89
	Итого за завтрак	360	440				
10.00	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	200	200	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,51	66,75/66,75
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19/3,83	3,0/3,6	11,89/14,26	88,5/106,2
2	Сложный гарнир	110	130	2,39/2,83	2,63/3,1	12,77/15,05	85,33/132,1
3	Котлеты из рыбы	70	80	5,3/6,6	5,1/6,4	27,5/34,4	178,0/221,6
4	Компот из изюма	150	180	5,82/6,98	5,82/6,98	13,3/16	51,9/62,4
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.(валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	525	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Ватрушки печеные из дрожжевого теста со сметаной	65	65	5,6/5,6	8,4/8,4	30,7/30,7	223/223
2	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
	Итого за полдник	215	265				
18.25.-18.40							
1	Каша рисовая рассыпчатая, соус основной	100/20	130/30	5,74/7,46	4,55/5,92	25,21/32,77	166,6/216,6
2	Фрикадельки из мяса говядины	60	80	10,28/11,75	10,97/12,53	2,46/2,8	149,7/192,8
3	Кисель Витошка	150	150	1,02/1,02	0/0	21,7/21,7	87,14/87,14
	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за полдник	360	427				