

Утверждаю:
 заведующий МАДОУ № 33
 Захарова О.Ю.

Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая 6 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	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	200	3,83/5,1	4,41/5,88	18,51/24,68	129/172
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Какао с молоком	150	200	2,09/3,8 7	2,61/3,48	17,8/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	355	437				
10.00	2 Завтрак						
	сок фруктовый	200	200	0/0	0/0	23/23	92/92
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп картофельный со сметаной	150	180	0,99/1,1 9	1,6/1,92	6,71/8,05	45,75/54,9
2	Макаронные изделия отварные	100	130	3,54/4,6	2,52/3,27	21,6/28,09	125,3/162,9
3	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9,07/12, 1	9,59/12,8	4,5/6,0	141/188
4	Компот из свежих фруктов	150	180	5,81/6,9 8	5,82/6,98	13,3/16,0	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.(валетек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	505	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Ватрушки печенные из др теста с повидлом	60	70	3,6/4,2	2,9/3,4	23,3/32,3	183/213,5
2	Молоко кипяченое	150	200	4,35/5,8	4,4/5,9	6,7/9,0	83,2/111,0
	Итого за полдник	210	270				
18.25.-18.40							
1	Капуста тушеная с мясом говядины	180	210	3/3,5	2,5/2/9	11,8/13,6	81,5/94,0
2	Чай сладкий	150	200	0,03/0,0	0,01/0,01	6,8/9,0	26,2/35,0
3	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за полдник	360	447				