

Утверждаю:
заведующий МА

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: первая 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
8.00-8.25		Завтрак					
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,79/6,38	5,56//7,41	20,4/27,2	151,5/181,5
2	Батон обогощ.(валитек-8) с сыром	20/10	30/10	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78/104
3	Чай	150	200	0,03/0,0	0,01/0,01	6,8/9,0	26,2/35,0
	Итого за завтрак	330	440				
10.00		2 Завтрак					
	Сок фруктовый (индивид. упаковка)	200	200	1/1	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45		Обед					
2	Борщ со сметаной	150	180	1,3/1,55	3,25/3,9	7,71/9,25	60,75/72,9
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
4	Гуляш из отварного мяса говядины	70	80	8,53/11,38	8,32/11,1	3,86/5,15	124,5/166,0
5	Компот из сухофруктов	150	180	5,81/6,98		13,3/16,0	51,9 /62,4
7	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
8	Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за обед	515	627				
15.25.-15.35		Полдник					
2	Омлет запеченный	100	100	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
3	Чай с лимоном	150	200	1,04/1,4	1,06/1,4	8,42/11,2	45,75/61
	Итого за полдник	250	300				
18.25.-18.40							
1	Лапшевник с отварным мясом говядины	180	200	13,83/18,4	10,5/12,1	17,6/119,4	264/280
3	Чай с молоком	150	200	1,04/1,4	1,06/1,4	8,42/11,2	45,75/61
4	Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за полдник	360	437				