

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю.

## Ежедневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая 6 день**

| №            | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса порции |      | БЖУ           |           |                   | к/кал       |
|--------------|---------------------------------------------|--------------|------|---------------|-----------|-------------------|-------------|
|              |                                             | Если         | Сад  | белки<br>с/я  | жиры с/я  | углеводы с<br>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<br>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<br>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,<br>1 | 9,59/12,8 | 4,5/6,0           | 141/188     |
| 4            | Компот из свежих фруктов                    | 150          | 180  | 5,81/6,9<br>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  |               |           |                   |             |