

Ежедневное меню

Утверждаю: Захарова О.В. заведующий МАДОУ № 33



День: **Четверг**

Неделя: **вторая 9 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 пшениная молочная с маслом сливочным	150	200	5,04/5,5	4,6/6,1	26,64/27,2	169,5/179,4
2	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
3	Какао с молоком	180	200	2,09/3,87	2,61/3,48	17,8/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	355	437				
10.00	2 Завтрак						
	фрукты свежие порционно (яблоко)	90	90	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,7
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с р/маслом	30	30	0,41/0,41	2,48/2,48	2,04/2,04	32/32
2	Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне	150	180	1,38/1,65	3,34/4,01	9,35/11,22	74,25/89,1
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
4	Пудинг из мяса говядины	60	80	12,7/16,94	11,6/15,53	0,61/0,82	158,25/211
5	Соус молочный сладкий	20	30	0,39/0,59	1,16/1,75	17,3/25,95	0,52/0,78
6	Компот из сухофруктов	150	180	5,81/6,98	5,82/6,98	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 обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	555	687				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Суфле творожное	120	150	17,66/22,07	14,54/20,56	16,44/20,56	268,8/336
2	Соус фруктовый	30	45	1,0/1,2	1,41/2,35	4,45/7,4	43,88/54,85
3	Напиток витаминизированный Витошка	200	200	1/0,1,0	0/0	23,0/23,0	92,0/92,0
	Итого за полдник	350	395				
18.25.-18.40							
1	Рагу овощное с отварным мясом говядины	200	230	8,9/11,9	9,4/12,5	2,8/3,7	132/176
2	Компот из шиповника	180	180	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,51	66,75/66,75
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	410	447	\	\	\	\

