

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: первая 3 день



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Суп молочный с крупой	150	200	2,6/3, 1	3,1/3,7	10,6/12,7	81/97,2
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и яйцом	20/5/ 20	30/5/ 20	4/4,9	5/6,2	11,6/14,2	108,8/133
3	Чай с молоком	180	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за завтрак	375	455				
10.00	2 Завтрак						
	н-к Витошка(сад),сок фрукт (ясли)	200	200	1/0,3 6	0/0	23,0/19	92,0/80
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Горошек зеленый	50	50	1,5/1, 5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
2	Свекольник со сметаной	150	180	1,3/1, 57	3,28/3,93	8,75/10,51	69,7/83,7
3	Картофельное пюре	100	130	2,0/2, 6	2,8/3,7	13,7/17,8	90/117
4	Биточки из мяса курицы	60	80	10,28 /11,7 5	10,97/12,5 3	2,4/2,81	149,7/192,8
5	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/ 0,2	0,01/0,01	13,8/16,6	53,2 /63,9
7	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	540	657				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Ватрушка печеная из др теста с повидлом	60	70	8,5/9, 2	8,1/8,7	26,2/28,2	212/229
2	Чай	150	270	0,6/0, 8	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	Итого за полдник	210	250				

*Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00- голубцы ленивые в сметанном соусе 21.00-Кефир
«С»-витаминация 3 блюда: ясли – естественный витамин «С», сад – 50 мг»С»*