

Масса порции

День: Среда

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Если	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с/я	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,18/ 5,5	4,5/6,1	14,7/19,7	117,0/156,0
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным яйцом	45	55	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						
	Напиток витаминизированный Витошка	200	200	1/1	0/0	19/19	80/80,0
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
2	Суп и овощей со сметаной	150	180	1,1/1, 3	3,9/4,7	6,2/7,4	65,2/78
3	Плов из мяса кур	180	200	17,2/ 19,1	15,7/17,4	29,6/32,9	331,2/368
7	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/ 0,2	0,01/0,01	13,8/16,6	53,2 /63,9
8	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0, 8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
9	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	525	617				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	70	80	8,5/9, 2	8,1/8,7	26,2/28,2	212/229
2	Чай с лимоном	150	270	0,6/0, 8	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	Итого за полдник	210	250				