

Захарова О.Н.

Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: первая 10 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	5,88/6,5	5,37/6,0	28,11/31,2	135,6/169,5
2	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным и сыром	20/5/10	30/5/10	3,8/5	5,1/6,6	10,9/14,1	106,5/137,0
3	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,71/2,9	2,59/3,0	12,02/13,04	80,1/89
	Итого за завтрак	345	455				
10.00	2 Завтрак						
	сок фруктовый , напиток витамин Витошка	200	200	0/0	0/0	23/19	92/80
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Борщ со сметаной	150	180	1,3/1,55	3,25/3,9	7,71/9,25	60,75/72,9
2	Запеканка картофельная ,фаршированная отварным мясом говядины с овощами	180	200	12,45/13,8 4	10,69/11,88	25,63/28,48	251,2/279,2
3	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82/6,98	0,02/0,02	13,3/16,8	51,9/61,8
4	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
5	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	Сдоба обыкновенная	60	70	5,6/6,1	4,2/4,55	35,13/37,8	155,0/216,5
3	Чай	150	200	0,17/0,20	0,07/0,08	12,51/15,01	66,75/80,1
	Итого за полдник	210	270				
18.25-18.40							
1	Макаронные изделия отварные	100	130	3,54/4,6	2,52/3,27	21,6/28,09	125,3/162,9
2	Котлета из мяса говядины	60	70	8,53/11,38	8,32/1,10	3,86/5,15	124,5/166
3	Кисель	150	200	0,3/0,4	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
4	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за ужин	360	437				