

Утверждаю:
заведующий МА

Ежедневное м

Неделя: **вторая 7 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,79/6,38	45,56//7,41	20,4/27,2	151,5/181,5
2	Батон обогощ.(валитек-8) с сыром	20/10	30/10	1,76/2,59	7,81/8,09	11,5/17,14	127,4/154,4
3	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,71/2,9	2,59/3	12,02/13,4	80,1/89
	Итого за завтрак	330	440				
10.00	2 Завтрак						
	Сок фруктовый (индивид. упаковка)	200	200	0/0	0/0	23/23	92/92
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,19/1,43	1,92/2,3	4,93/5,92	42,0/50,4
2	Картофельное пюре	100	130	2,0/2,67	2,8/3,66	13,76/17,8	90,0/117,0
3	Биточки из мяса кур	60	80	12,55/14,3	10,23/11,7	10,37/11,9	184,6/211,0
4	Кисель Витошка	150	180	1,02/1,36	0/0	21,7/29	87,14/116,19
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	2,04/2,51	0,27/0,33	14,0/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	520	667				
15.05.-15.50	Полдник						
1	Пудинг из творога с морковью	120	150	14,45/18,06	11,1/13,87	18,76/23,45	234/292,5
2	Соус молочный сладкий	50	50	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,85/54,85
3	Чай с лимоном	150	200	0,06/0,08	2,001/0,01	6,75/9,23	27,3/36,0
	Итого за полдник	320	400				
18.25.-18.40							
1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,74/7,46	4,55/5,92	25,21/32,77	166,6/216,6
2	Гуляш из отварного мяса курицы	70	80	10,28/11,75	10,97/12,53	2,46/2,8	149,7/192,8
3	Чай сладкий	150	200	0,03/0,0	0,01/0,01	6,8/9,0	26,2/35,0
4	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14,0/17,2	67,8/83,6
	Итого за полдник	350	447				

