



День: Понедельник
Неделя: первая 1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		если	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Макаронные изделия отварные	130	150	3,54/4,6	2,52/3,27	21,6/28,09	125,3/162,9
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	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
3	Печенье	20	20				
	Итого за завтрак	325	407				
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	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,2/1,4	1,9/2,3	4,9/5,9	42/50,4
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
4	Гуляш из отварного мяса говядины	60	80	8,9/11,9	9,4/12,5	2,8/3,7	132/176
5	Компот из шиповника	150	180	0,17/0,20	0,07/0,08	12,5/15,01	66,75/80,1
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 обогощ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за обед	505	627				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Горошек зеленый	50	50	1,5/1,5	1,9/1,9	3,2/3,2	36,0/36,0
2	Омлет запеченный	100	100	9,8/9,8	13,2/13,2	1,7/1,7	104,8/104,8
3	Чай с молоком	150	200	1,04/1,4	1,06/1,4	8,42/11,2	45,75/61
	Итого за полдник	300	350				
18.25.-18.40							
1	Запеканка картофельная с отварным мясом курицы и овощами	180	200	12,45/13,8 4	10,69/11,8 8	25,63/28,4 8	251,2/279,2
2	Соус сметанный	25	25	1,5/1,5	8,2/8,2	3,2/3,2	92,9/92,9
3	Чай с молоком	150	200	1,04/1,4	1,06/1,4	8,42/11,2	45,75/61
4	Хлеб дарницкий обогощ (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
	Итого за полдник	385	462				

Рекомендуемый ужин: капуста тушеная , сосиски детские , чай, фрукт. 21.00 - кефир