

Захарова О.Н.

Ежедневное меню

День: Среда

Неделя: первая 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки с/я	жиры с/я	углеводы с 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	150	200	0,03/0,04	0,0,1/0,01	6,82/9,09	26,2/35,0
	Итого за завтрак	345	455				
10.00	2 Завтрак						
	Фрукты свежие порционно	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Суп и овощей со сметаной	150	180	1,1/1,3	3,9/4,7	6,2/7,4	65,2/78
2	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	3,18/3,7	2,91/3,4	32,17/37,1	167,6/193,8
3	Соус молочный с овощами	20	30	0,39/0,58	1,18/1,77	1,35/2,02	17,0/17,2
4	Суфле из рыбы	70	80	10,35/11,8	2,99/3,4	2,29/2,6	77,87/89,0
5	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/0,2	0,01/0,01	13,8/16,6	53,2 /63,9
6	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
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	535	657				
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	200	0,6/0,8	0,01/0,01	6,7/9,2	27/36
	Итого за полдник	220	280				
18.25-18.40							
1	Рагу овощное из мяса кур	200	230	19,76/22,1 4	21,81/26,03	19,21/22,81	213,7/256,5
2	Сок фруктовый	200	200	0/0	0/0	23/23	92/92
3	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	430	467				