

Захарова О.Н.

Ежедневное меню

День: Четверг

Неделя: первая 4 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	5,56//7,41	20,4/27,2	151,5/181,5
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	Какао с молоком	150	200	2,09/3,87	2,61/3,48	17,18/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	345	455				
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	Суп картофельный с клецками	150	180	2,3/3,0	1,98/2,63	10,01/13,47	67,4/89,55
2	Капуста тушеная с мясом курицы	180	210	21,0/26,5	19,0/23,75	13,4/16,75	308,0/385,0
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,37/0,44	0,02/0,02	13,7/16,44	54,0 /64,8
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	525	627				
15.25.-15.35		Полдник					
1	Запеканка творожная с яблоками	120	150	15,97/19,6 9	13,69/17,12	21,4/26,42	272,4/340,5
2	Соус фруктовый	20	30	1,0/1,2	1,41/2,35	4,45/7,4	43,88/54,85
3	Компот из шиповника	150	200	0,17/0,20	0,07/0,08	12,51/15,01	66,75/80,1
	Итого за полдник	290	380				
18.25-18.40							
1	Плов из мяса курицы	180	200	17,22/19,1	15,71/17,45	29,65/32,95	331,0/368
2	Чай с молоком	150	200	1,05/1,4	1,06/1,4	8,42/11,2	45,75/61
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	360	437				