

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 пшеничная 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						
	Компот из шиповника	150	150	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,51	66,75/66,75
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Свекольник со сметаной	150	180	1,3/1,57	3,28/3,93	8,7/10,51	69,7/83,7
2	Мясо говядины тушеное с овощами	180	200	11,79/14,15	11,74/14,09	14,86/17,83	213,7/256,5
5	Кисель Витошка	150	180	1,02/1,36	0/0	21,7/29	87,14/116,19
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	617				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Запеканка творожная с яблоками	120	150	15,97/19,69	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	Молоко кипяченое	150	200	4,35/5,8	4,4/5,9	6,7/9,0	83,2/111,0
	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	150	200	0,3/0,4	0,01/0,01	6,82/9,09	26,2/35
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				