

«31» марта 2025 год, Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК</b>											
8.00 – 8.25	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,4	5,9	3,9	5,2	23,0	30,7	146,2	195,0
	Батон Молочный (с Валетек-8) с сыром	20 / 10	30 / 10	4,2	5,1	2,9	3,0	10,4	15,7	87,0	113,0
	Какао с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	45,7	61,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>440</b>	<b>9,6</b>	<b>12,4</b>	<b>7,8</b>	<b>9,9</b>	<b>41,8</b>	<b>57,6</b>	<b>278,9</b>	<b>369,0</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
10.00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>
<b>ОБЕД</b>											
11.45 – 12.45	Салат из отварной свеклы с изюмом и р/м.	30	60	0,38	0,7	2,4	4,9	6,1	12,2	47,0	94,0
	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,4	6,5	3,0	3,7	9,7	11,6	89,2	107,1
	Бифштекс рубленый паровой	60	80	13,4	17,9	13,0	17,4	0,25	0,3	172,5	230,0
	Соус сметанный	20	30	0,24	0,35	1,46	2,19	0,83	1,25	17,5	26,3
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,2	21,6	28,0	125,3	162,9
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0,02	0,02	13,7	16,4	54,0	64,8
	Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8)	30	37	2,1	2,5	0,32	0,4	13,8	17,1	64,8	79,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>697</b>	<b>25,3</b>	<b>28,5</b>	<b>22,7</b>	<b>31,7</b>	<b>65,9</b>	<b>86,8</b>	<b>570,3</b>	<b>652,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
15.25 – 15.35	Рагу из овощей	100	130	1,56	2,0	2,46	3,2	8,9	11,6	64,6	84,0
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,42	8,4	11,2	45,7	61,0
	Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8)	25	30	1,9	2,3	0,23	0,28	11,9	14,3	59,0	70,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>360</b>	<b>4,46</b>	<b>5,7</b>	<b>3,69</b>	<b>4,9</b>	<b>28,9</b>	<b>37,1</b>	<b>169,3</b>	<b>215,8</b>
<b>УЖИН</b>											
18.30 – 19.00	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	80	12,5	14,3	10,2	11,7	10,7	11,8	184,6	211,0
	Картофельное пюре	130	180	2,67	3,7	3,6	5,0	17,8	24,7	117,0	162,0
	Компот из яблок и кураги	180	200	0,28	0,31	0,01	0,01	16,5	18,3	63,9	71,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	<b>Итого за ужин</b>	<b>395</b>	<b>480</b>	<b>16,6</b>	<b>19,9</b>	<b>14,1</b>	<b>17,1</b>	<b>53,1</b>	<b>65,7</b>	<b>406,4</b>	<b>498,6</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>											
21.00	Кефир м.д.ж. 2,5%, г. Кушва	100	150	3,0	4,5	2,5	3,7	3,9	5,85	50,0	75,0
	<b>Итого за второй ужин</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3,7</b>	<b>3,9</b>	<b>5,85</b>	<b>50,0</b>	<b>75,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>2 127</b>	<b>58,9</b>	<b>71,0</b>	<b>50,7</b>	<b>67,3</b>	<b>193,6</b>	<b>253,1</b>	<b>1 474,9</b>	<b>1 923,4</b>

**10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0** Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д<sub>3</sub> – 16,8; С – 5,0; В<sub>1</sub> – 0,01; В<sub>2</sub> – 0,08; В<sub>6</sub> – 0,09; В<sub>12</sub> – 0,12; РР – 0,75; К<sub>1</sub> – 3,8; В<sub>5</sub> – 0,22; В<sub>9</sub> – 30,0; В<sub>7</sub> – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0