

«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
ЗАВТРАК											
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
	Итого за завтрак	330	440	9,6	12,4	7,8	9,9	41,8	57,6	278,9	369,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	Итого за второй завтрак	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
ОБЕД											
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
	Итого за обед	540	697	25,3	28,5	22,7	31,7	65,9	86,8	570,3	652,7
ПОЛДНИК											
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
	Итого за полдник	275	360	4,46	5,7	3,69	4,9	28,9	37,1	169,3	215,8
УЖИН											
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
	Итого за ужин	395	480	16,6	19,9	14,1	17,1	53,1	65,7	406,4	498,6
ВТОРОЙ УЖИН											
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
	Итого за второй ужин	100	150	3,0	4,5	2,5	3,7	3,9	5,85	50,0	75,0
Итого за день		1 640	2 127	58,9	71,0	50,7	67,3	193,6	253,1	1 474,9	1 923,4

10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09; В12 – 0,12; РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0