

« 03 » Апреля 2025, Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
ЗАВТРАК											
8.00 – 8.25	Суфле творожное	120	150	17,6	22,0	14,5	18,1	16,4	20,5	268,8	336
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,3	2,3	7,4	7,4	54,8	54,8
	Батон Молочный (с Валетек-8) с маслом	20 / 10	30 / 10	1,7	2,5	7,5	7,7	10,6	15,8	118,2	144,2
	Какао с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	45,75	61,0
	Итого за завтрак	350	440	21,5	27,1	25,3	29,5	42,8	54,9	487,6	596,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	Итого за второй завтрак	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из моркови с яблоками и р/маслом	30	60	0,5	0,6	3,3	4,0	4,9	1,5	51,6	62,0
	Суп крестьянский с крупой со см. на м/бул.	150	180	1,3	1,6	3,3	4,0	9,3	11,2	74,2	89,1
	Суфле из мяса кур паровое	60	80	12,7	16,9	11,6	15,5	0,61	0,82	158,2	211,0
	Капуста тушеная	100	130	3,0	3,5	2,5	2,9	11,8	13,6	81,5	94,0
	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	520	667	19,9	25,4	23,8	30,6	54,4	64,9	512,3	635,1
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Каша пшенная с яблоками и маслом слив.	120	150	4,0	5,0	3,6	4,6	21,3	26,6	135,6	169,5
	Чай с лимоном	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,7	9,2	27,0	36,0
	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	295	380	5,96	7,38	3,78	4,89	39,9	50,1	221,6	276,3
УЖИН											
18.30 – 19.00	Помидор свежий порционно	50	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,5	9,0
	Тефтели рыбные в соусе	120	130	10,2	11,0	5,57	6,0	9,8	10,7	131,0	142,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	Кисель из клюквы	180	200	0,09	0,1	0,03	0,04	22,0	24,5	86,4	96,0
	Итого за ужин	365	410	11,7	13,1	5,9	6,54	40,6	47,6	262,8	301,6
ВТОРОЙ УЖИН											
21.00	Снежок м.д.ж. 2,5% (г. Кушва)	100	150	2,8	4,2	2,5	3,8	11,0	16,5	78,0	117,0
	Итого за второй ужин	100	150	2,8	4,2	2,5	3,8	11,0	16,5	78,0	117,0
Итого за день		1 720	2 137	69,8	85,1	63,7	77,7	358,1	403,4	1 722,3	2 084,0

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