

День шестой. Понедельник

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	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	Напиток из шиповника	100	100	0,11	0,11	0,05	0,05	8,34	8,34	32,5	32,5
	Итого за второй завтрак										
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из отварной свеклы с 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 свежих фруктов	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
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ 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		1 840	2 327	58,9	71,0	50,7	67,3	216,6	276,0	1 566,9	1 903,1

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