

День седьмой. Вторник

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	Пудинг из творога с морковью	120	150	10,8	12,0	8,32	9,25	14,77	16,4	175,5	195,0
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,35	2,35	7,4	7,4	54,85	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
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,5	2,9	12	13,4	80,1	89,0
	Итого за завтрак	380	440	16,4	18,7	20,6	22,1	44,8	53,0	428,6	483,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	200	--	--	--	--	--	23,0		92,0	
10.00	Витаминизированный напиток «Витошка»	--	50	--	--	--	--	--	4,8	--	20,0
	Итого за второй завтрак	200	50	--	--	--	--	23,0	4,8	92,0	20,0
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Горошек зеленый	50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	3,2	3,2	36,0	36,0
	Суп-пюре из разных овощей	150	180	2	2,6	2,7	3,5	7,1	9,4	60,8	81,0
	Рыба, припущенная с молоком и овощами	60	80	7,5	10,1	1,5	2,0	1,5	2,0	50,2	67,0
	Картофельное пюре	100	130	2	2,6	2,8	3,6	13,7	17,8	90,0	117,0
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,2	0,01	0,01	13,8	16,6	53,2	63,9
	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	14,1	18,4	10,2	13,4	51,0	64,3	351,5	452,1
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Пирожок печеный их дрожжевого теста с яблоками	60	70	3,6	4,2	2,9	3,3	36,3	42,3	183,0	213,0
	Молоко кипяченое	150	200	5,2	5,8	5,3	5,9	8,1	9,0	100,0	111,0
	Итого за полдник	210	270	8,8	10,0	8,2	9,2	44,4	51,3	283,0	324,0
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.	150	200	4,9	6,5	4,4	5,9	23,4	31,2	154,2	206,0
	Чай	180	200	0,03	0,04	0,01	0,01	8,1	9,0	31,5	35,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	Печенье «К кофе»	12	24	0,8	1,6	2,0	4,0	7,1	14,2	50,4	100,8
	Итого за ужин	357	444	6,93	9,7	6,7	10,3	46,7	65,3	277,0	396,4
ВТОРОЙ УЖИН											
21.00	Бифидок м.д.ж. 2,5 % , г. Кушва	100	150	2,8	4,2	2,5	3,8	4,0	6,0	53,0	79,5
	Итого за второй ужин	100	150	2,8	4,2	2,5	3,8	4,0	6,0	53,0	79,5
	Итого за день	1 547	2 001	49,0	61,0	48,2	58,8	190,9	239,9	1 393,1	1 735,0

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