

День десятый. Пятница

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 мол ассорти (рис + греча) с маслом сл.	150	200	3,8	5,1	4,4	5,8	18,5	24,6	129,0	172,0
	Батон (обог. Валетек-8) с сыром	20 / 10	30 / 10	4,2	5,1	2,9	3,0	10,4	15,7	87,0	113,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,5	2,9	12,0	13,4	80,1	89,0
	Итого за завтрак	360	440	10,7	13,2	9,8	11,7	40,9	53,7	296,1	374,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	Сок фруктовый	200	--	--	--	--	--	23,0		92,0	
	Витаминизированный напиток «Витошка»	--	50	--	--	--	--	--	4,8	--	20,0
	Итого за второй завтрак	200	200					23,0	19,0	92,0	80,0
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из отв. свеклы с растит./маслом	30	60	0,4	0,8	2,4	5,0	2,04	4,1	32,0	64,0
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,1	3,8	3,0	3,6	11,8	14,2	88,5	106,2
	Мясо 1 категории тушеное с овощами	150	180	11,7	14,1	11,7	14,0	14,8	17,8	213,7	256,5
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,8	16,6	53,2	63,9
	Хлеб «Дарницкий Новый» (обог. Валетек-8)	30	37	2,1	2,5	0,32	0,4	13,8	17,1	64,8	79,9
	Хлеб «Пшеничный Новый» (об. Валетек-8)	15	20	1,2	1,6	0,21	0,28	7,8	10,4	39,0	52,0
	Итого за обед	525	657	18,1	22,2	17,6	23,2	64,0	80,2	491,2	622,5
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Пирожки печеные из др. теста с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183,0	213,5
	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	9,3	31,4	41,3	283,0	324,5
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Голубцы с мясом говядины и рисом	150	180	9,4	11,3	10,3	12,4	8,8	10,6	167,3	200,7
	Чай с лимоном	180 / 4	200 / 5	0,07	0,08	0,01	0,01	8,1	9,23	32,4	36,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	Хлеб ржаной	10	13	0,6	0,8	0,09	0,11	4,67	6,0	22,6	29,3
	Итого за ужин	389	458	11,8	13,7	10,7	12,9	29,6	36,73	263,2	320,6
ВТОРОЙ УЖИН											
21.00	Яблоко	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	47,0	70,5
	Итого за второй ужин	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	47,0	70,5
Итого за день		1 784	2 175	49,8	59,7	46,7	57,7	198,7	249,6	1 472,5	1 804,1

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