

День восьмой. Среда

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	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,18	5,5	4,5	6,1	14,7	19,7	117,0	156,0
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,42	8,4	11,2	45,7	61,0
	Батон (обог. Валетек-8) с маслом и яйцом	20 / 5 / 20	30 / 5 / 20	4,2	5,0	6,18	6,3	10,6	15,9	116,6	142,6
	Итого за завтрак	345	455	9,38	11,9	11,68	13,8	33,7	46,8	279,3	359,6
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	200	100	0,11	0,11	0,05	0,05	8,34	8,34	32,5	32,5
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из моркови припущ с яблоком и р/м	30	60	0,22	0,4	2,96	5,9	0,68	1,4	30,0	60,0
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,2	1,4	1,9	2,3	4,9	5,9	42,0	50,4
	Плов из мяса кур	180	200	17,2	19,1	15,7	17,4	29,6	32,9	331,2	368,0
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,8	6,9	5,8	6,9	13,3	16,0	51,9	62,4
	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	657	26,5	30,3	26,6	32,9	62,2	73,3	519,9	620,7
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Картофель в молоке	100	150	2,2	3,3	2,6	3,9	12,5	18,7	83,3	125
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,8	9,0	26,2	35
	Итого за полдник	270	370	2,23	3,34	2,61	3,91	19,3	27,7	109,5	160,0
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Биточки свекольные с яблоками запеченные	150	180	4,0	4,64	5,97	6,93	16,83	19,5	137,0	159,0
	Соус фруктовый (из яблук)	50	50	0,04	0,04	7,75	7,75	2,28	2,28	30,6	30,6
	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,28	1,42	10,1	11,2	45,7	61,0
	Итого за ужин	380	430	5,3	6,0	15,0	16,0	30,3	32,9	213,3	250,6
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		1 835	2 262	46,4	56,1	59,3	72,2	172,4	209,5	1 264,0	1 557,9

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