

День девятый. Четверг

| 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 | 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 | Яблоко | 103 | 114 | 0,36 | 0,4 | 0,36 | 0,04 | 8,82 | 9,8 | 42,3 | 47,0 |
| | Итого за второй завтрак | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 9,8 | 42,0 | 47,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Кукуруза сахарная | 30 | 60 | 1,0 | 1,5 | 2,39 | 3,58 | 5,67 | 10,02 | 50,0 | 75,0 |
| | Суп крестьянский с крупой и сметаной на к/бул. | 150 | 180 | 1,3 | 1,6 | 3,3 | 4,0 | 9,3 | 11,2 | 74,2 | 89,1 |
| | Пудинг из мяса куры | 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 | 0,37 | 0,44 | 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 и маслом слив. | 120 | 150 | 4,0 | 5,0 | 3,6 | 4,6 | 21,3 | 26,6 | 135,6 | 169,5 |
| | Чай | 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 |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЙ 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 | | 1 730 | 2 147 | 61,8 | 77,4 | 61,5 | 75,6 | 197,5 | 242,8 | 1 604,6 | 1 968,3 |

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