

День второй, вторник

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	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
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,2	22,9	101,2	135,0
	Итого за завтрак	350	440	16,6	19,6	20,8	22,8	50,0	62,5	449,8	529,0
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	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	28	56	0,22	0,4	2,96	5,9	0,68	1,4	30,0	60,0
	Борщ со сметаной	150	180	1,28	1,55	3,2	3,9	7,7	9,25	65,3	72,9
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	80	10,7	14,3	8,7	11,7	8,8	11,9	158,2	211,0
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,73	7,46	4,5	5,92	25,2	32,7	166,6	216,6
	Соус молочный	20	30	0,39	0,59	1,16	1,75	1,32	1,98	17,3	25,9
	Кисель	150	180	1,0	1,36	0	0	21,7	29,0	87,14	116,1
	Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8), хлеб «Пшеничный Новвый» (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	21,16	28,58	20,84	27,5	79,5	103,3	591,8	765,7
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Пирожки печеные из дрож. 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	Суп молочный с лапшой	150	200	2,58	3,44	2,7	3,6	8,9	11,9	71,2	95,0
	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
	Хлеб ржаной	10	13	0,6	0,8	0,09	0,11	4,67	6,0	22,6	29,3
	Итого за ужин	355	433	4,4	5,8	3,13	4,16	29,7	37,8	166,2	213,9
ВТОРОЙ УЖИН											
21.00	Бифилайф 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	1 745	2 200	54,1	67,7	55,33	67,5	194,6	250,9	1 543,8	1 912,6

10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0 Витаминны: 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