

День девятый. Четверг (10 часов)

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	90,0	100,0	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	
	Итого за второй завтрак										
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/бульоне	150	180	1,3	1,6	3,3	4,0	9,3	11,2	74,2	89,1
	Пудинг из мяса говядины	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	0,3	0,4	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
РЕКОМЕНДОВАННЫЙ 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	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