

Среда, 1 июля

ЯСЛИ

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Творожное суфле на молоке с сахаром, маслом сливочным, со сметанным соусом	160/40	402	20,5	11,9	12,6
	Кофейный напиток с сахаром	150	126,2	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		385	640,6	26,7	20,4	44,26
2-й завтрак						
Обед						
	Суп молочный рисовый с маслом сливочным	180	126,8	7,7	6,7	22,7
	Макароны отварные с маслом сливочным	100	170,6	4,2	3,9	16,2
	Подлива куриная с маслом растительным	50	175	6,6	5,2	9,8
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
Итого		620	650	22,6	16,1	111,2
Полдник	Хлеб пшеничный со сгущённым молоком	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	150	5	0,5	0,15	1,8
Итого		200	117,3	2,1	1,55	27,6
Ужин	Каша манная на молоке с сахаром и маслом сливочным	130	180	3	2,2	27,2
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		360	341,4	6,5	6,45	58
Всего за день		1605	1754,3	57,9	44,5	241,06

САД

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Творожное суфле на молоке с сахаром и маслом сливочным, со сметанным соусом	180/50	492	20,5	11,9	10,5
	Кофейный напиток с сахаром	200	164,8	3,9	4,1	19,6
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		475	794,2	28,3	21,3	50,26
2-й завтрак						
Обед						
	Суп молочный с маслом сливочным	200	182,5	8,4	7,4	26,8
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	203,9	6,3	4,2	20,2
	Подлива куриная с маслом растительным	60	196	13,7	10,6	11
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
Итого		740	791,9	33,1	22,6	128,6
Полдник	Хлеб пшеничный со сгущённым молоком	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	200	6,4	0,6	0,18	2,2
Итого		250	118,7	2,2	1,58	28
Ужин	Каша манная на молоке с сахаром и маслом сливочным	160	202,5	4,1	3	36,3
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		400	398	9,9	8,38	74,8
Всего за день		1915	2108	73,5	53,86	281,66