

Четверг, 2 июля

ЯСЛИ

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет на молоке с маслом сливочным	130	241,4	8	5,7	9,2
	Какао на молоке с сахаром	180	149,1	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	35	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		350	502,9	14,2	14,2	40,86
2-й завтрак	Кукуруза консервированная	40	20	0,8	0,6	3
Обед						
	Рассольник на мясокостном бульоне с маслом растительным	200	178	6,9	10,9	16,6
	Капуста тушёная с мясом с маслом растительным	160	130,4	5,1	4,3	31,8
	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		590	622,7	22,5	31,9	88,6
Полдник	Хлеб пшеничный с сыром	50	164,2	2,1	1,6	14,3
	Чай с сахаром и лимоном	150	37,5	0,5	0,15	11,8
Итого		200	276,7	2,6	1,75	26,1
Ужин	Каша пшённая на молоке с сахаром и маслом сливочным	180	178,2	6,3	7,7	28
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		410	303,5	8,9	7,95	55
Всего за день		1550	1705,8	48,2	55,8	210,6

САД

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет на молоке с маслом сливочным	155	260,4	8	7	10
	Какао на молоке с сахаром	200	164,7	3,8	4,2	18,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		400	562,5	15,7	16,5	49,06
2-й завтрак	Кукуруза консервированная	50	25	1	0,8	3,8
Обед						
	Рассольник на мясокостном бульоне с маслом растительным	250	216	7,6	13,7	18,1
	Капуста тушёная с мясом с маслом растительным	200	163	6	5,3	32,5
	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		750	753,9	30,4	36,7	100,6
Полдник	Хлеб пшеничный с сыром	60	165,8	4	2,5	15,2
	Чай с сахаром и лимоном	200	50	0,6	0,18	14,2
Итого		260	215,8	4,6	2,68	29,4
Ужин	Каша пшённая на молоке с сахаром и маслом сливочным	210	190	6,3	7,7	34,8
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	340	9,9	8,08	69,1
Всего за день		1860	1871,4	60,6	63,96	248,16