

Понедельник, 6 июля

ЯСЛИ

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша "Дружба" на сгущённом молоке с маслом сливочным	180	201	8,2	12,8	17,2
	Кофейный напиток	150	82	1,5	1,5	15
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого		365	395,4	12,7	19,5
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	14	1,9	0,09	3
Обед						
	Суп куриный с маслом растительным	150	144,6	5,4	6,4	12,3
	Плов с курицей с маслом растительным	150	297,4	6,9	7,4	20,9
	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		530	587,6	16,6	14,2
Полдник	Булочка на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	50	195,5	2,1	1,6	14,3
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		250	315,5	7,7	8	23,7
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	170	120	3,1	4,9	15,8
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	245	5,7	5,15	42,8
Всего за день		1545	1543,5	42,7	46,9	186

САД

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша "Дружба" на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	250	10,7	16	25
	Кофейный напиток	200	86	1,8	1,8	19,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		445	473,4	16,4	23,1	65,06
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	50	17,5	2,4	0,1	3,8
Обед						
	Суп куриный с маслом сливочным	200	189,5	13	8,3	25,3
	Плов с курицей с маслом растительным	180	366,8	12,9	12,5	27,9
	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		680	737,3	31,3	21,3	100,9
Полдник	Булочка на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	60	231	4	2,5	15,2
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		260	351	9,6	8,9	24,6
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	210	138	3,8	5,6	16,9
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	288	7,4	5,98	51,2
Всего за день		1835	1849,7	64,7	59,3	241,8