

Пятница, 10 июля

ЯСЛИ

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле- воды
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом сливочным	180	170,6	6,6	7,5	23,6
	Кофейный напиток на молоке 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		365	409,2	20,9	16	55,26
2-й завтрак						
Обед						
	Бульон куриный с маслом сливочным, с гренками	180	119,6	6,4	6	6,99
	Вермишель отварная с маслом сливочным	100	170,6	4,2	3,9	16,2
	Подлива куриная с маслом растительным	60	162,7	7,3	15,8	1,4
	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	653,9	20,17	15,4	100,1
Полдник	Хлеб пшеничный с вареньем	20/25	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		245	232,3	7,2	7,8	35,2
Ужин	Пюре гороховое на молоке с маслом сливочным	170	197,4	12,2	4,9	30
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	322,4	14,8	5,15	57
Всего за день		1540	1617,8	63,07	44,35	247,56

САД

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	197,4	7,4	8,4	26,3
	Кофейный напиток на молоке 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		445	499,6	15,2	17,8	66,06
2-й завтрак						
Обед						
	Бульон куриный с маслом сливочным, с гренками	200	181	6,4	8,2	7,3
	Вермишель отварная с маслом сливочным	130	203,9	6,3	4,2	20,2
	Подлива куриная с маслом растительным	70	186,4	12,8	16,5	2,3
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
		650	819,1	22,9	22,1	111,5
Полдник	Хлеб пшеничный с вареньем	30/30	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		260	232,3	7,2	7,8	35,2
Ужин	Пюре гороховое на молоке с маслом сливочным	210	261	14,7	6,3	36,1
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	411	18,3	6,68	70,4
Всего за день		1805	1962	63,6	54,38	283,16