

Понедельник, 18 мая

ЯСЛИ

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	181,2	6,2	8,8	25,7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	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	375,6	10,7	15,5	55,96
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	14	1,9	0,09	3
Обед	Суп с курицей и вермишелью с маслом сливочным	150	144,6	5,4	6,4	12,3
	Рис с овощами и 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	14,19	72
Полдник	"Гребешки" 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	Овощное рагу с маслом сливочным	180	148,3	2,37	3,38	14,5
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		410	273,3	4,97	3,63	41,5
Всего за день		1555	1552	39,97	41,32	193,16

САД

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	205,4	7,5	9,2	27
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	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	428,8	13,2	16,3	67,06
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	50	17,5	2,4	0,1	3,8
Обед						
	Суп с курицей и вермишелью с маслом сливочным	200	189,5	13	8,3	25,3
	Рис с овощами и 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
Полдник	"Гребешки" 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	Овощное рагу с маслом сливочным	210	175,4	3,77	7,59	15
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	325,4	7,37	7,97	49,3
Всего за день		1835	1842,5	61,47	54,47	241,86