

Дата: 28.04.2025г.
 День недели: понедельник
 Возрастная категория: 3-7 лет.



Утверждено заведующим
 О.Л.Вострикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж		Б
ЗАВТРАК						
	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6,32	6,22	200	6,32
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	180	2,90
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	5	0,04
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	10	2,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	40	2,64
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий –вероятен медленный подъем уровня глюкозы	435	14,22	15,77	435	14,22
ОБЕД						
	Суп с рыбными консервами	180	7,04	3,09	180	7,04
	Котлеты мясные паровые	80	12,80	12,40	80	12,80
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,30	2,60	120	4,30
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	180	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	40	2,64
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	600	26,78	18,57	600	26,78
ПОЛДНИК						
	Варенец	150	4,20	3,75	150	4,20
	Фрукты	100	0,40	0,40	100	0,40
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	250	4,60
УЖИН						
	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,80	5,40	150	3,80
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	40	5,10
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	200	1,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	40	2,64
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	430	13,14	12,08	430	13,14
Всего за 1 день		1715	58,74	50,57	1715	58,74