

Дата: 16.05.2025г.
 День недели: пятница
 Возрастная категория: 3-7 лет.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6,32	6,22	25,96	2,59
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	4,83	0,43
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	6,32	0,06	0
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,60
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	435	14,22	18,47	46,85	4,62
ОБЕД	Огурец соленый порционно (долькой)	50	0,40	0,05	0,85	0
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,40	6,60	0,66
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,00	15,50	4,10	0,41
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,30	2,60	20,50	2,05
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0,90	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	670	23,74	22,93	61,97	6,11
ПОЛДНИК						
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Капуста белокочанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	0,91
	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	0
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	420	12,54	16,58	28,80	2,85
Всего за 5 день		1775	55,10	62,13	153,42	15,16