

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: Среда-15.01.2025

| Прием пищи                     | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша пшеничная молочная жидкая | 200       | 6                | 7    | 34       | 227                     | 273         |
|                                | Кофейный напиток с молоком     | 180       | 3                |      | 18       | 82                      | 513         |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 114         |
|                                | Масло сливочное                | 5         |                  | 4    |          | 37                      | 111         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | 425       | 12               | 11   | 72       | 440                     |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яблоко                         | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 118         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |                                | 100       |                  |      | 10       | 47                      |             |
| <b>Обед</b>                    |                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Суп картофельный с рыбой       | 200       | 8                | 4    | 12       | 115                     | 156         |
|                                | Жаркое по-домашнему            | 180       | 21               | 19   | 14       | 310                     | 374         |
|                                | салат из кв. капусты с луком   | 60        | 1                | 6    | 2        | 65                      | 7           |
|                                | Компот из смеси сухофруктов    | 180       | 1                |      | 21       | 101                     | 527         |
|                                | Хлеб ржаной                    | 50        | 3                | 1    | 17       | 87                      | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                | 670       | 34               | 30   | 70       | 695                     |             |
| <b>Полдник</b>                 |                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Молоко кипячёное               | 200       | 6                | 7    | 9        | 118                     | 534         |
|                                | Ватрушка с повидлом            | 60        | 4                | 2    | 41       | 194                     | 559         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                | 260       | 10               | 9    | 50       | 312                     |             |
| <b>Ужин сад</b>                |                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Запеканка из творога           | 150       | 24               | 25   | 24       | 425                     | 4           |
|                                | Соус молочный сладкий          | 30        | 1                | 2    | 5        | 39                      | 449         |
|                                | салат из моркови               | 60        | 1                | 6    | 3        | 79                      | 19          |
|                                | Чай с сахаром                  | 180       |                  |      | 14       | 54                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 114         |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |                                | 460       | 29               | 33   | 66       | 691                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                | 1 915     | 85               | 83   | 268      | 2185                    |             |