

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: Четверг – 26.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	16	66	458	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	152
	Греча отварная	130	7	5	39	219	243
	Курица в томатном соусе	120	14	14	4	192	410
	Салат из св. капусты с морковью	60	1	6	6	82	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		690	23	25	94	752	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
<b>Итого за Полдник</b>		260	11	9	44	304	
<b>Ужин сад</b>							
	Омлет натуральный	150	13	20	4	245	307
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	200			16	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	17	23	44	444	
<b>Итого за день</b>		1925	64	73	258	2005	