

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: Пятница – 27.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	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	12	69	435	
<b>Завтрак второй</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
<b>Итого за Завтрак второй</b>		180	1		18	83	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7	11	111	133
	Капуста тушёная	150	6	5	6	95	428
	Мясо отварное	70	19	14		198	363
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		650	31	27	55	592	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	554
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Полдник</b>		320	8	8	34	247	
<b>Ужин сад</b>							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16	9	23	235	346
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	19	9	57	383	
<b>Итого за день</b>		1 995	71	56	233	1740	