

Сад зима-весна

Неделя: 2

День: Понедельник-28.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	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	13	12	73	457	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	200	2	6	13	108	35
	греча отварная	130	7	5	39	227	186
	Тефтели из говядины паровые	70	10	9	6	143	394
	Соус томатный	30				1	462
	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>		710	28	22	93	657	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	200	5	5	7	90	535
	Конд. изделия	50	5	5	38	207	609
<b>Итого за Полдник</b>		250	10	10	45	297	
<b>Ужин сад</b>							
	сырники творожные	150	27	5	45	394	129
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови	60	1	6	3	79	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	105	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	27	28	86	704	
<b>Итого за день</b>		1945	78	72	309	2162	