

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: Среда-18.12.2024

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	