

Сад зима-весна

Неделя: 2

День: Четверг-19.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	6	9	25	207	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	140
Итого за Завтрак		442	16	19	66	504	
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	свекольник	200	2	5	8	83	136
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Суфле из кур	70	10	12	3	163	413
	Салат витаминный	60	1	6	6	83	5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		640	22	26	62	580	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		260	11	14	45	350	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	150	13	20	4	245	307
	салат свекольный с сол. огурцом	60	1	6	4	74	21
	Чай с сахаром	200			16	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		450	17	26	44	473	
Итого за день		1 882	65	79	223	1876	