

Сад зима-весна

Неделя: 1

День: Понедельник 23.12.2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 425 | 13 | 12 | 73 | 457 | |
| Завтрак второй | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | | | 10 | 47 | 118 |
| Итого за Завтрак второй | | 100 | | | 10 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1 | 4 | 6 | 66 | 147 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 5 | 1 | 25 | 126 | 297 |
| | Тефтели из говядины паровые | 70 | 10 | 9 | 6 | 143 | 394 |
| | Соус томатный | 30 | | | | 1 | 462 |
| | Салат из св капусты со свеклой | 60 | 1 | 4 | 4 | 56 | 8 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1 | | 18 | 83 | 537 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 115 |
| Итого за Обед | | 720 | 21 | 19 | 76 | 562 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 535 |
| | Булочка Домашняя | 60 | 5 | 8 | 36 | 233 | 583 |
| Итого за Полдник | | 260 | 10,8 | 13 | 42 | 333 | |
| Ужин сад | | | | | | | |
| | Пудинг творожный запечённый | 150 | 21 | 20 | 32 | 387 | 325 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1 | 2 | 5 | 39 | 449 |
| | салат из моркови | 60 | 1 | 6 | 5 | 79 | 19 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1 | 3 | 2 | 28 | 427 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | 114 |
| Итого за Ужин сад | | 450 | 27 | 28 | 88 | 704 | |
| Итого за день | | 1955 | 71,8 | 74 | 288 | 2107 | |