

Рацион: Ясли зима-весна

Неделя: 2

День: Среда-18.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	10	11	64	403	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Жаркое по-домашнему	160	19	17	12	276	374
	салат из кв. капусты с луком	40	0,6	4	2	44	7
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		540	54	35	89	905	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
Итого за Полдник		210	8	7	48	282	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		400	27	31	57	633	
Итого за день		1 625	99	86	274	2297	