

Сад зима-весна

Неделя: 1

День: Вторник, 10.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	6	6	32	229	274
	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		5	140
Итого за Завтрак		437	16	16	73	490	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	14	99	149
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Оладьи из печен по-кунцевски (печень по-строгановски)	70(110)	12(18)	8(14)	8(14)	155(213)	404(403)
	Салат из кв капусты с луком	60	1	6	2	65	17
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		720	23	25	74	670	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Кондит. изделия	50	5	5	37	207	609
Итого за Полдник		230	11	11	46	324	
Ужин сад							
	Винегрет овощной	150	2	16	10	195	82
	Котлеты или биточки рыбные	70	10	1	7	79	351
	Соус молочный	50	2	5	5	70	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		490	17	22	56	492	
Итого за день		1977	67	74	259	2023	