

Рацион: Ясли зима-весна

Неделя: 2

День: Понедельник-28.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	11	12	65	420	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	150	1	4	9	81	35
	греча отварная	110	6,3	5,8	27	186	186
	Тефтели из говядины паровые	60	8	8	5	122	394
	Соус томатный	30				1	462
	Салат из св.капусты с морковью	40	0,5	4	4	55	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		570	20	22	73	584	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	180	4,8	4,8	7	90	535
	Печенье	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		200	6,3	6,8	22	173	
<b>Ужин</b>							
	сырники творожные	130	21	4	39	289	325
	Соус молочный сладкий	50	1	2	5	39	449
	салат из моркови	40	0,4	4	4	53	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		22	87	516
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин ясли</b>		400	25,4	10	85	539	
<b>Итого за день</b>		1 655	62	46	252	1713	