

Рацион: Ясли зима-весна

Неделя: 1

День: Четверг-26.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	11	16	58	414	
<b>Завтрак второй</b>							
	Фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150			3	19	152
	Греча отварная	110	6,3	5,8	27	186	411
	Кура в том соусе	110	12,5	12,4	3,6	176	
	Салат из св.капусты с морковью	40	0,6	3	2	38	8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		600	23	21	62	558	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	8	42	275	
<b>Ужин</b>							
	Омлет натуральный	135	11	17	3	212	307
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин ясли</b>		335	12	16	31	358	
<b>Итого за день</b>		1 630	54,8	57,7	201	1158	