

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: Среда – 11.12.2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6 | 7 | 34 | 227 | 273 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | | 18 | 82 | 513 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | 114 |
| | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 37 | 111 |
| | сыр | 12 | 3 | 3 | | 41 | |
| Итого за Завтрак | | 437 | 15 | 14 | 72 | 481 | |
| Завтрак второй | | | | | | | |
| | фрукт | 100 | | | 10 | 47 | 118 |
| Итого за Завтрак второй | | 100 | | | 10 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8 | 4 | 12 | 115 | 156 |
| | Капуста тушёная | 130 | 5 | 5 | 5 | 82 | 428 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 70 | 12 | 12 | 10 | 200 | 386 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1 | | 21 | 101 | 527 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 115 |
| Итого за Обед | | 630 | 29 | 22 | 65 | 585 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипячёное | 200 | 6 | 6 | 9 | 117 | 534 |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 4 | 2 | 41 | 194 | 559 |
| Итого за Полдник | | 260 | 10 | 8 | 50 | 311 | |
| Ужин сад | | | | | | | |
| | Запеканка морковная с творогом | 150 | 13 | 16 | 27 | 290 | 320 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 2 | 3 | 8 | 65 | 449 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 66 | 502 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | 114 |
| Итого за Ужин сад | | 440 | 17 | 19 | 66 | 477 | |
| Итого за день | | 1867 | 71 | 63 | 263 | 1901 | |