

Рацион: Ясли зима-весна

Неделя: 1

День: Среда – 25.12.2024

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	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	10	2,5	2,5		34	140
Итого за Завтрак		395	12,5	13,5	64	437	
Завтрак второй							
	Фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Котлеты, биточки, шницели	60	11	10	9	172	386
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		510	48,4	28,4	88,4	806	
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 морковная с творогом	150	13	16	27	290	320
	Соус молочный сладкий	50	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		380	116	18	58	387	
Итого за день		1 595	82,4	64,4	266,4	1959	