

Рацион: Сад 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	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	