

Рацион: Ясли зима-весна

Неделя: 1

День: Среда – 11.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		395	12,5	13,5	64	437	
<b>Завтрак второй</b>							
	Фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		510	48,4	28,4	88,4	806	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
<b>Итого за Полдник</b>		210	8	7	48	282	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин ясли</b>		380	116	18	58	387	
<b>Итого за день</b>		1 595	82,4	64,4	266,4	1959	