

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: Вторник-14.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба	200	5	12	25	226	261
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	19	66	482	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	5	11	52	150	139
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Пудинг из говядины	70	16	15	1	198	387
	Свекла отварная	50	1	2	3	7	211
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		680	29	37	115	620	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка дорожная	60	4	8	34	226	584
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	14	43	343	
<b>Ужин сад</b>							
	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428
	Тефтели рыбные	70	9	5	9	121	355
	Соус молочный	50	2	5	5	70	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	19	15	53	421	
<b>Итого за день</b>		1915	71	85	287	1913	