

Рацион: Ясли зима-весна

Неделя: 2

День: Вторник-03.12.2025

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	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		385	10	19	58	438	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	114
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	150	4	8	39	112	139
	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	12	101	434
	пудинг из говядины	60	15	13	2	180	164
	Свекла отварная	50	1	2	3	7	211
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		560	25	27	86	504	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	булочка дорожная	60	4	8	34	226	584
<b>Итого за Полдник</b>		210	8	13	31	314	
<b>Ужин</b>							
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Тефтели рыбные	60	8	5	8	104	355
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Соус молочный	50					
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин ясли</b>		340	14	9	38	283	
<b>Итого за день</b>		1 725	36	35	219	1229	