

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: Пятница – 10.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	12	12	69	435	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
Итого за Завтрак второй		180	1		18	83	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7	11	111	133
	Капуста тушёная	150	6	5	6	95	428
	Мясо отварное	70	19	14		198	363
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		650	31	27	55	592	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	554
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Фрукт	100			10	47	118
Итого за Полдник		320	8	8	34	247	
Ужин сад							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16	9	23	235	346
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		460	19	9	57	383	
Итого за день		1 995	71	56	233	1740	