

Сад зима-весна

Неделя: 1

День: Понедельник 09.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	12	73	457	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66	147
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Тефтели из говядины паровые	70	10	9	6	143	394
	Соус томатный	30				1	462
	Салат из св капусты со свеклой	60	1	4	4	56	8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		720	21	19	76	562	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>Итого за Полдник</b>		260	10,8	13	42	333	
<b>Ужин сад</b>							
	Пудинг творожный запечённый	150	21	20	32	387	325
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови	60	1	6	5	79	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	3	2	28	427
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	27	28	88	704	
<b>Итого за день</b>		1955	71,8	74	288	2107	