

Рацион: Сад

Неделя:1

День: Понедельник 09.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Макароны отварные с сыром(200) *	200,0	11,8	11,4	43,1	323,7	2
	Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Огурцы свежие (50) *	50,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0					
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак		1 152,0	32,3	37,9	196,7	1 258,8	
Завтрак 2	Вода питьевая (200) *	200,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540
	Ряженка(180) *	180,0	5,4	4,6	7,8	100,2	
	Яблоки свежие(100) *	100,0	0,5	0,5	11,1	53,4	
Итого за Завтрак 2		480,0	5,9	13,3	19,0	228,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (сл.м.)(200) **	200,0	3,8	7,4	22,9	174,2	547
	Говядина тушеная б/соуса(60) *	60,0	18,2	3,2	0,8	103,3	
	Индейка тушеная б/соуса(60) *	60,0	15,7	17,6	0,4	222,9	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			14,8	59,3	
	Плов из отв.говядины(200) *	200,0	22,1	9,5	36,2	317,6	
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Салат из свежих огурцов(50) *	50,0	0,6	4,1	1,6	46,6	545,02
	Салат из свежих помидор с луком (50)*	50,0	0,6	4,1	2,4	49,1	546
	Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200,0	2,0	3,4	16,3	104,0	
	Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200,0	1,4	5,2	14,8	111,6	
	Хлеб пшеничный к обеду(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной к обеду(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0					
	Щи из свежей капусты с картофелем б/том,б/мор.(200) *	200,0					
Итого за Обед		2 092,0	84,2	72,6	252,9	2 001,7	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная (180) *	180,0	4,8	4,3	12,7	112,4	354
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Котлета из говядины рубленые без хлеба и сух.(70) *	70,0	15,9	4,8	0,8	108,9	
	Котлета из индейки рубленые без хлеба и сух.(70) *	60,0	11,2	14,9	0,5	183,5	510
	Котлета рыбная запеченная(80) *	80,0	24,4	8,8	6,4	203,0	
	Котлеты из говядины рубленые(75) *	75,0	15,8	6,9	6,3	149,6	509
	Печенье галетное (20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	512
	Печенье(40) *	40,0	1,7	2,3	13,9	82,8	511
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
	Соль(3) *	3,0					
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб рж.на ужин(25) *	25,0	1,3	0,2	8,0	38,0	520
	Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Чай без сахара.(200) *	200,0					
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Уплотненный полдник		1 410,0	94,5	62,3	200,4	1 743,1	
Итого за день		5 134,0	216,8	186,2	669,0	5 231,9	