

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: Понедельник 30.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110,0	5,2	6,3	33,2	210,0	
	Макароны отварные с сыром(150) *	150,0	9,4	10,6	30,4	255,5	
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,8	0,1	70,9	6
	Огурцы свежие (30) *	30,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542,01
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
Итого за Завтрак		490,0	18,0	25,1	89,5	656,5	
Завтрак 2	Бифилайф(150) *	150,0					
	Вода питьевая (150) *	150,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540,01
	Яблоки свежие(95) *	95,0	0,4	0,4	10,6	50,7	
	Итого за Завтрак 2	395,0	0,5	8,7	10,7	125,5	
Обед	Говядина ,тушенная с капустой(190) *	190,0	18,9	6,9	11,1	183,0	
	Индейка тушенная б/соуса(50) *	50,0	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110,0	5,2	6,3	33,2	210,0	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150,0			10,7	42,8	
	Салат из свежих огурцов(30) *	30,0	0,6	4,1	1,6	46,6	545,01
	Суп карт.с крупой ячневой б/мор(150) * Весна-Лето	150,0	2,9	2,5	22,1	123,2	573
	Суп карт.с рис.к(м/сл)(150) * Весна-Лето	150,0	2,5	4,6	20,7	134,4	574
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Итого за Обед	870,0	46,8	40,1	117,9	1 021,4	
Уплотненный полдник	Печенье(20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120,0	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Пюре картофельное(120) *	120,0	3,1	4,3	25,3	152,8	
	Соль(3) *	3,0					
	Фрикадельки из индейки(60) *	60,0	12,2	13,5	1,6	177,0	
	Фрикадельки мясные говяд.(60) *	60,0	13,3	2,3	1,6	79,5	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
	Итого за Уплотненный полдник	573,0	36,2	28,4	92,5	769,0	
Итого за день		2 328,0	101,4	102,2	310,6	2 572,4	