

Рацион: Сад

Неделя:1

День:Пятница 16.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Говядина отв мол(60) *	60,0	18,6	3,3	0,8	105,5	
	Индейка отв молот(60) *	60,0	15,7	17,6	0,8	224,9	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Куры отварные(63) *	63,0	33,9	34,2	0,4	444,7	
	Макар.изделия со сл/м(130) *	130,0	4,8	4,7	30,4	182,7	
	Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
	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		1 215,0	93,0	86,3	185,1	1 885,7	
Завтрак 2							
	Вода питьевая (200) *	200,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540
	Сок фруктовый(180) *	180,0			20,2	81,0	
	Яблоки свежие(100) *	100,0	0,5	0,5	11,1	53,4	
Итого за Завтрак 2		480,0	0,5	8,7	31,4	209,2	
Обед							
	Бефстроганов из гов(90) *	90,0	18,0	7,1	3,2	147,2	586,01
	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	
	Перловка со сл/м(130) *	130,0	4,0	4,6	28,8	172,9	
	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 молодой капусты (50) *	50,0	1,3	3,1	2,1	43,4	541
	Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200,0	2,0	3,4	16,3	104,0	
	Суп карт.с рис.к б/мор(200) *	200,0					
	Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200,0	1,4	5,2	14,8	111,6	
	Суп фасолевый(200) *	200,0					
	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						
Итого за Обед		2 062,0	80,5	62,4	223,9	1 777,7	
Уплотненный полдник							
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
	Огурцы свежие (50) *	50,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542
	Печенье галетное (20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	512
	Пудинг из творога (запеченный)(170) *-	170,0	27,2	15,8	26,4	361,7	
	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					
	Соус сметанный сладкий.(30) *	30,0	0,6	0,6	8,0	39,3	513
	Сушка(20)*	20,0					
	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 лимоном(200) *	200,0	0,1	0,0	15,3	63,3	
	Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
	Итого за Уплотненный полдник		1 375,0	48,8	36,8	210,2	1 374,3
Итого за день		5 132,0	222,7	194,1	650,6	5 246,9	

