

Рацион: Ясли

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(50) *	50,0	16,1	2,8	0,7	91,1	
	Индейка отв молот(50) *	50,0	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Макар.изделия со сл/м(110) *	110,0	3,9	3,8	24,7	148,2	
	Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110,0	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
Итого за Завтрак		520,0	39,3	35,5	79,8	793,9	
Завтрак 2							
	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		245,0	0,5	8,7	10,7	125,5	
Обед							
	Бефстроганов из гов(70) *	70,0	18,0	7,1	3,2	147,2	590
	Индейка тушеная 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 молодой капусты (30) *	30,0	1,3	3,1	2,1	43,4	541,01
	Суп карт.с рис.к б/мор(180) *	180,0					
	Суп фасолевый(180) *	180,0					
	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		810,0	41,1	32,2	67,7	724,9	
Уплотненный полдник							
	Огурцы свежие (30) *	30,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542,01
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120,0	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Соль(3) *	3,0					
	Сушка(12) *	12,0	1,3	0,1	8,5	40,7	
	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		355,0	7,6	6,2	59,5	324,9	
Итого за день		1 930,0	88,5	82,6	217,8	1 969,2	