

Рацион: Ясли

Неделя:1

День:Четверг 15.05.2025

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	
	Каша пшеничн рас. со с/м(110) *	110,0	5,6	4,4	24,8	160,6	
	Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Огурцы свежие (30) *	30,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542,01
	Помидоры свежие (30) *	30,0	0,6	0,1	1,9	11,1	543,01
	Сыр (порциями)(10) *	10,0	2,5	3,2		39,0	
	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		490,0	17,2	22,5	85,8	615,6	
Завтрак 2	Вода питьевая (150) *	150,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540,01
	Груши свежие(95) *	110,0	0,7	0,5	17,0	77,6	
	Яблоки свежие(95) *	95,0	0,4	0,4	10,6	50,7	
Итого за Завтрак 2		355,0	1,1	9,2	27,7	203,1	
Обед	Жаркое по-домашнему(170) *	170,0					
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50,0	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150,0			10,7	42,8	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120,0	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Салат из свежих огурцов(30) *	30,0	0,6	4,1	1,6	46,6	545,01
	Суп карт.с крупой ячневой б/мор(180) *	180,0					
	Суп карт.с перловой крупой (м/сл)(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		920,0	20,3	25,5	56,0	535,0	
Уплотненный полдник	Индейка отв молот(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	
	Печенье(20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	
	Слоеные голубцы с мясом(175) *	175,0	16,4	5,7	15,5	180,5	
	Соль(3) *	3,0					
	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		548,0	39,9	30,0	88,2	782,7
Итого за день		2 313,0	78,6	87,2	257,7	2 136,4	