

Рацион: Сад

Неделя:1

День:Четверг 15.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Икра кабачковая для детского пит.(122) *	122,0	2,4	8,8	8,8	113,4		
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3	
	Каша пшеничн рас. со с/м(130) *	130,0	6,5	5,4	28,8	189,4		
	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	
	Омлет запеч(85) *	85,0	21,0	26,6	6,9	350,6		
	Помидоры свежие (50) *	50,0	0,6	0,1	1,9	11,1	543	
	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		
	Сыр (порциями)(15) *	15,0	3,7	4,7		58,4	2	
	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		1 354,0	54,7	72,1	200,1	1 658,0		
Завтрак 2	Вода питьевая (200) *	200,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540	
	Груши свежие(95) *	100,0	0,6	0,5	15,5	70,5		
	Яблоки свежие(100) *	100,0	0,5	0,5	11,1	53,4		
	Итого за Завтрак 2		400,0	1,1	9,2	26,7	198,7	
Обед	Говядина тушеная б/соуса(60) *	60,0	18,2	3,2	0,8	103,3		
	Жаркое по-домашнему(200) *	200,0						
	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		
	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	
	Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200,0	2,0	3,4	16,3	104,0		
	Суп карт.с крупой ячневой б/мор(200) *	200,0						
	Суп карт.с перловой крупой (м/сл)(200) *	200,0	3,9	6,6	27,2	184,4	607	
	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							
Итого за Обед		2 042,0	61,6	58,3	218,6	1 645,2		
Уплотненный полдник	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	
	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		
	Слоеные голубцы с мясом(200) *	200,0	16,4	5,7	15,5	180,5	524	
	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		1 265,0	73,0	49,2	190,8	1 496,6	
	Итого за день		5 061,0	190,3	188,8	636,1	4 998,5	