

Рацион: Ясли (осень-зима)

Неделя:2

День:Четверг 24.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Каша пшеничн рас. со с/м(110) *	110	5,6	4,4	24,8	160,6	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Помидоры соленые(30) *	30	0,4		1,2	6,7	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		450	14,1	19,4	84,1	565	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
	Груши свежие(95) *	100	0,6	0,5	15,5	70,5	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		195	1	0,9	26,1	121,2	
<b>Обед</b>							
	Суп карт.с пшенной крупой (м/сл)(180) *	180	3	4,8	21,6	141,8	
	Суп карт. с гречн.кр. б/мор(180) *	180	2,9	2,6	21,6	121,9	
	рагу овощное с говядиной(200) *	200	19,1	7,3	30,6	264,1	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Огурцы соленые(30) *	30	0,3		0,6	4,3	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
<b>Итого за Обед</b>		940	44,6	35,4	132,5	1026,7	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Биточки из говядины рубленые(60) *	60	15,1	7,7	6,3	153,6	
	Биточки из индейки рубленые(60) *	60	13,8	19,4	0,7	232,4	
	Пюре картофельное(120) *	110	2,9	4	23,1	140	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Сушка(12) *	12	1,3	0,1	8,5	40,7	
	Соль(3) *	3					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		555	39	37,2	88,6	843,7	
<b>Итого за день</b>		2 140	98,7	92,9	331,3	2556,6	