

Рацион: Сад (осень-зима)

Неделя:2

День:Четверг 24.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Омлет запеч(85) *	85	21	26,6	6,9	350,6	
	Кукуруза консер(90) *	90	5,3	2,3	30	165	
	Каша пшеничн рас. со с/м(130) *	130	6,5	5,4	28,8	189,4	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130	5,8	6,4	36,8	228	
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130	3,2	5	33,3	190,3	
	Помидоры соленые(50) *	50	0,6	0,1	1,9	11,1	
	Чай с сахаром(200) *	200			10	39,9	
	Чай без сахара.(200) *	200					
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(25) *	25	1,6	0,3	10	47,5	
	Хлебцы(27) *	27	3,4	0,7	18,2	92,3	
Итого за Завтрак		1 257	53,4	61	220,4	1644	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие(100) *	100	0,5	0,5	11,1	53,4	
	Груши свежие(100) *	100	0,7	0,5	18,5	84,6	
Итого за Второй завтрак		200	1,2	1	29,6	138	
Обед							
	Суп карт.с пшенной крупой (м/сл)(200) *	200	3,9	6,6	27,2	184,4	
	Суп карт. с гречн.кр. б/мор(200) *	200	3,9	5,8	28,8	183,5	
	Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200	1,4	5,2	14,8	111,6	
	Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200	2	3,4	16,3	104	
	рагу овощное с говядиной(240) *	240	23	8,8	37,8	322,1	
	Говядина тушеная б/соуса(60) *	60	18,2	3,2	0,8	103,3	
	Индейка тушеная б/соуса(60) *	60	15,7	17,6	0,4	222,9	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130	3,2	5	33,3	190,3	
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130	5,8	6,4	36,8	228	
	Огурцы соленые(50) *	50	0,4	0,1	0,9	7,2	
	Хлеб пшеничный к обеду(30) *	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной к обеду(25) *	25	1,6	0,3	10	47,5	
	Хлебцы(27) *	27	3,4	0,7	18,2	92,3	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180			14,8	59,3	
Чай без сахара.(200) *	200						
Итого за Обед		2 082	88,4	69	284,5	2111,5	
Уплотненный полдник							
	Биточки из говядины рубленые(80) *	80	15,1	7,7	6,3	153,6	528
	Биточки из индейки рубленые(72) *	72	13,8	19,4	0,7	232,4	529
	Котлета из говядины рубленые без хлеба и сух.(70) *	70	15,9	4,8	0,8	108,9	
	Пюре картофельное(150) *	150	3,7	5,3	29,6	180,8	

Пюре картофельное с раст/м(150) *	150	3,6	5,7	29,6	184,6	
Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130	5,8	6,4	36,8	228	
Рис отварной с раст/м(130) *	130	3,2	5	33,3	190,3	
Чай с сахаром(200) *	200			10	39,9	
Чай без сахара.(200) *	200					
Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
Хлеб рж.на ужин(25) *	25	1,3	0,2	8	38	520
Хлебцы(27) *	27	3,4	0,7	18,2	92,3	
Сушка(20)*	20					
Печенье галетное (20) *	20	1,7	2,3	13,9	82,8	512
Соль(5) *	5					
Итого за Уплотненный полдник	1 299	69	57,7	197	1578,6	
Итого за день	4 838	212	188,7	731,5	5472,1	