

Рацион: 3-7лет (Осень-Зима) с 01.10.2022

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	5	6	26	181	230
	Каша молочная пшеничная жидкая	180	1	1	10	57	464,01
	Кофейный напиток с молоком,	25	2	1	13	65	576
	Батон нарезной	15	3	4		54	75
	Сыр порционный	420	11	12	49	357	
Итого за Завтрак							
Завтрак2		170	1		17	73	501
	Сок	170	1		17	73	
Итого за Завтрак2							
Обед		50	1	3	3	43	2
	Салат витаминный	200	3	3	10	78	37
	Суп картофельный с клецками	70	10	2		107	307
	Биточки рыбные	130	5		26	165	256
	Макаронные изделия отварные	30	1	1	3	25	403
	Соус молочный к блюдам(1-й вариант),	180	1		18	76	495
	Компот из смеси сухофруктов,	25	2		10	52	574
	Хлеб ржаной	25	2		12	59	573
	Хлеб пшеничный	710	25	9	82	605	
Итого за Обед							
Полдник		200	6	5	8	101	470
	Йогурт	50	2	3	16	96	409,01
	Кондитерское изделие	250	8	8	24	197	
Итого за Полдник							
Ужин		150	4	4	31	178	237
	Рис с овощами	50	1	4	4	59	150
	Икра кабачковая (консерв.)	200			10	40	459
	Чай с лимоном	25	2		12	59	573
	Хлеб пшеничный	25	2		10	52	574
	Хлеб ржаной	450	9	8	67	388	
Итого за Ужин							
Итого за день		2 000	54	37	239	1620	