

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	240	233
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		430	12	15	63	432	
Завтрак2							
	Фрукт()	140			14	62	82
Итого за Завтрак2		140			14	62	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	50	1	3	4	45	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Плов из отварной птицы (гр)	200	20	17	25	333	375
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		680	28	22	82	646	
Полдник							
	Молоко кипяченое	190	6	5	9	102	469
	Ватрушка с творогом	60	3	1	19	101	531
Итого за Полдник		250	9	6	28	203	
Ужин	Салат из моркови и яблок,	50	1	3	4	45	22
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Ужин		450	18	24	38	454	
Итого за день		1 950	67	67	225	1797	