

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>66</b>	<b>386</b>	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>17</b>	<b>73</b>	
Обед	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп из овощей	200	1	4	7	67	117
	Печень по-строгановски,,	70	14	9	5	158	356
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>604</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>203</b>	
Ужин							
	Рагу из птицы(гр),	200	17	21	14	313	376
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>50</b>	<b>480</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 990</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>238</b>	<b>1746</b>	