

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Итого за Завтрак	420	12	14	49	379	
Завтрак2	Фрукт()	140			14	62	82
	Итого за Завтрак2	140			14	62	
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	1	3	3	41	4
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Котлеты из говядины	70	11	9	3	83	339
	Капуста тушеная,	50	1	2	4	36	380
	Картофельное пюре,	80	2	3	5	54	377
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Итого за Обед	700	27	26	66	556	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Булочка российская	50	3	3	24	140	544
	Итого за Полдник	250	9	8	33	247	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279
	Соус яблочный (из свежих яблок)	50			8	32	438
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Итого за Ужин	450	36	9	64	491	
Итого за день	1 960	84	57	226	1735		