

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		430	8	13	52	352	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед	Салат из капусты белокачанной	50	1	3	4	47	1
	Свекольник	200	2	4	8	75	98
	Сметана	10		2		16	433
	Суфле рыбное	80	10	4	2	81	303
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	88	377
	Компот из яблок с лимоном,	180			13	54	487
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед		700	20	18	57	472
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Полдник		250	8	8	24	197	
Ужин							
	Пюре из гороха с маслом	200	21	5	39	285	389
	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	25	5	70	434	
Итого за день		2 000	62	44	220	1528	