

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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234
	Кофейный напиток с молоком,	180	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		410	9	13	56	369	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Салат из моркови,	50	1	3	6	52	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Бигус (св)	200	18	13	5	213	329,01
	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	26	18	64	533	
Полдник							
	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Полдник		250	8	8	24	197	
Ужин							
	Запеканка картофельная с печенью	150	11	4	13	134	354,01
	Соус сметанный,	50	1	5	1	50	408
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	16	9	46	335	
Итого за день		1 960	60	48	207	1507	