

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>57</b>	<b>436</b>	
Завтрак2	Фрукт()	140			14	62	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>140</b>			<b>14</b>	<b>62</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	46	26
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5	14	18	224	104
	Сметана	10		2		16	433
	Птица в соусе с томатом,	70	12	13	2	169	367
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>87</b>	<b>791</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Булочка домашняя	50	3	6	23	157	542
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>264</b>	
Ужин	Голубцы ленивые,	70	7	8	3	115	333
	Картофель отварной	130	3	7	14	131	152
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>49</b>	<b>417</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 000</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>239</b>	<b>1970</b>		