

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	144	140
	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	9	11	43	305	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	6	61	95
	Жаркое по-домашнему (св)	200	19	14	26	307	328
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		680	25	18	66	531	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
Итого за Полдник		250	10	6	33	231	
Ужин							
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Кнели рыбные припущенные,	70	9	1	2	52	302
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	16	5	49	313	
Итого за день		1 980	61	40	208	1453	