

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	227
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Итого за Завтрак	435	10	9	63	364	
Завтрак2	Фрукт()	140			14	62	82
	Итого за Завтрак2	140			14	62	
Обед	Винегрет овощной	50	1	3	3	44	47
	Суп гороховый	200	6	3	13	102	128
	Гренки	10	1		9	41	143
	Суфле из кур(гр),	70	11	12	3	159	368
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	720	32	25	101	759	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Булочка ванильная	60	5	5	29	179	541
	Итого за Полдник	260	11	10	38	286	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279
	Соус из концентрата плодово-ягодного	50			4	15	484,01
	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	60	474	
Итого за день	2 005	89	53	276	1945		