

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: Понедельник 23.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110,0	5,2	6,3	33,2	210,0	
	Макароны отварные с сыром(150) *	150,0	9,4	10,6	30,4	255,5	
	Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Огурцы свежие (30) *	30,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542,01
	Хлеб пшеничный(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
Итого за Завтрак		490,0	17,9	25,5	89,5	660,4	
Завтрак 2	Вода питьевая (150) *	150,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540,01
	Ряженка(150) *	150,0	4,5	3,9	6,5	83,5	
	Яблоки свежие(95) *	95,0	0,4	0,4	10,6	50,7	
	Итого за Завтрак 2	395,0	5,0	12,6	17,2	209,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (сл.м.)(150) ** Весна-Лето	150,0	3,3	5,5	20,5	145,7	554
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50,0	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110,0	5,2	6,3	33,2	210,0	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150,0			10,7	42,8	
	Плов из отв.говядины(160) *	160,0	17,2	7,0	28,1	243,4	
	Салат из свежих огурцов(30) *	30,0	0,6	4,1	1,6	46,6	545,01
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Ши из свежей капусты с картофелем б/том,б/мор.(150) ** Весна-Лето	150,0	2,5	3,4	16,2	106,2	555
	Итого за Обед	840,0	45,4	42,0	128,8	1 076,1	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная (150) *	150,0	4,8	4,3	12,7	112,4	354
	Котлета из индейки рубленные без хлеба и сух.(60) *	60,0					
	Котлеты из говядины рубленные(60) *	60,0	15,8	6,9	6,3	149,6	
	Печенье(20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	
	Пюре картофельное с раст/м(110) *	110,0	3,1	5,6	25,2	164,1	604
	Соль(3) *	3,0					
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром(150) *	150,0			7,0	27,9	
	Итого за Уплотненный полдник	593,0	28,2	19,4	83,1	621,8	
Итого за день		2 318,0	96,5	99,5	318,5	2 567,4	