

Рацион: Сад

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(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
		Макароны отварные с сыром(200) *	200,0	11,8	11,4	43,1	323,7	2
		Масло (порциями)(10) *	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	
		Огурцы свежие (50) *	50,0	0,4	0,1	0,9	7,2	542
		Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
		Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
		Хлеб пшеничный(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
		Хлеб ржаной(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
		Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
		Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
		Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Завтрак			1 152,0	32,5	37,9	196,8	1 260,2	
Завтрак 2								
		Вода питьевая (200) *	200,0	0,1	8,3	0,1	74,8	540
		Ряженка(180) *	180,0	5,4	4,6	7,8	100,2	
		Яблоки свежие(100) *	100,0	0,5	0,5	11,1	53,4	
Итого за Завтрак 2			480,0	5,9	13,3	19,0	228,4	
Обед								
		Борщ с капустой и картофелем (сл.м.)(200) * Весна-Лето	200,0	3,8	7,4	22,9	174,2	547,01
		Говядина тушеная б/соуса(60) *	60,0	18,2	3,2	0,8	103,3	
		Индейка тушеная б/соуса(60) *	60,0	15,7	17,6	0,4	222,9	
		Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
		Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			14,8	59,3	
		Плов из отв.говядины(200) *	200,0	22,1	9,5	36,2	317,6	
		Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
		Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
		Салат из свежих огурцов(50) *	50,0	0,6	4,1	1,6	46,6	545,02
		Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200,0	2,0	3,4	16,3	104,0	
		Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200,0	1,4	5,2	14,8	111,6	
		Хлеб пшеничный к обеду(30) *	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	
		Хлеб ржаной к обеду(25) *	25,0	1,6	0,3	10,0	47,5	
		Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
		Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
		Щи из свежей капусты с картофелем б/том,б/мор.(200) * Весна-Лето	200,0	3,1	4,5	19,6	131,5	561
Итого за Обед			2 042,0	86,9	73,0	270,1	2 085,5	
Уплотненный полдник								
		Капуста тушеная (180) *	180,0	4,8	4,3	12,7	112,4	354
		Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130,0	5,8	6,4	36,8	228,0	3
		Котлета из говядины рубленые без хлеба и сух.(70) *	70,0	15,9	4,8	0,8	108,9	
		Котлета из индейки рубленые без хлеба и сух.(70) *	60,0	11,2	14,9	0,5	183,5	510
		Котлета рыбная запеченная(80) *	80,0	24,4	8,8	6,4	203,0	
		Котлеты из говядины рубленые(75) *	75,0	15,8	6,9	6,3	149,6	509
		Печенье галетное (20) *	20,0	1,7	2,3	13,9	82,8	512
		Печенье(40) *	40,0	1,7	2,3	13,9	82,8	511
		Пюре картофельное с раст/м(150) *	150,0	3,6	5,7	29,6	184,6	
		Рис отварной с раст/м(130) *	130,0	3,2	5,0	33,3	190,3	
		Соль(3) *	3,0					
		Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
		Хлеб рж.на ужин(25) *	25,0	1,3	0,2	8,0	38,0	520
		Хлебцы(27) *	27,0	3,4	0,7	18,2	92,3	
		Чай без сахара.(200) *	200,0	0,2		0,1	1,4	
		Чай с сахаром(200) *	200,0			10,0	39,9	
Итого за Уплотненный полдник			1 410,0	94,7	62,3	200,5	1 744,5	
Итого за день			5 084,0	219,8	186,6	686,4	5 318,5	

(лист 2)