

Рацион: Сад (осень-зима)

Неделя:1

День:Среда 30.04.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло (порциями)(10) *	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Суп мол. с рис.кр.(200) *	200	5,4	7,4	26,5	195	
	Рис отварной с овощами(180) *	180	3,9	6,3	39,2	229,6	
	Рис отварной с раст/м(130) *	130	3,2	5	33,3	190,3	
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130	5,8	6,4	36,8	228	
	Огурцы соленные(50) *	50	0,4	0,1	0,9	7,2	
	Чай с лимоном(200) *	200	0,1		15,3	63,3	
	Чай с сахаром(200) *	200			10	39,9	
	Чай без сахара.(200) *	200					
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной(25) *	25	1,6	0,3	10	47,5	
	Хлебцы(27) *	27	3,4	0,7	18,2	92,3	
Итого за Завтрак		1 532	29,8	40,4	234,7	1423	
Второй завтрак							
	Бифилайф(180) *	180					
	Яблоки свежие(100) *	100	0,5	0,5	11,1	53,4	
Итого за Второй завтрак		280	0,5	0,5	11,1	53,4	
Обед							
	Суп карт.с горохом лущеным (сл/м)(200) *	200	7,1	5,7	26,5	186	
	Суп карт.с пшенной крупой б/мор.(200) *	200	3,3	2,8	23,2	131,3	
	Суп с рисовой крупой б/л б/кар(200) *	200	1,4	5,2	14,8	111,6	
	Суп карт. б/л и б/м.(200) *	200	2	3,4	16,3	104	
	Запеканка из печени с рисом(180) *	180	31	14,6	28,9	342,4	
	Филе кур молотое(70) *	70	12,9	12,9	0,7	169,9	515
	Индейка тушеная б/соуса(60) *	60	15,7	17,6	0,4	222,9	
	Каша ячневая рас с раст/м(130) *	130	4,2	5,6	27,5	176,4	330
	Рис отварной с раст/м(130) *	130	3,2	5	33,3	190,3	
	Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130	5,8	6,4	36,8	228	
	Пюре картофельное с раст/м(150) *	150	3,6	5,7	29,6	184,6	
	Салат из кваш кап(50) *	50	1,3	3,1	2,1	43,4	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180			14,8	59,3	
	Чай без сахара.(200) *	200					
	Хлеб пшеничный к обеду(30) *	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной к обеду(25) *	25	1,6	0,3	10	47,5	
	Хлебцы(27) *	27	3,4	0,7	18,2	92,3	
Итого за Обед		2 162	98,8	89,2	297,9	2360,4	
Уплотненный полдник							
	Тефтели кур(80)*	80					514
	Тефтели рыбные отварные(95) *	70	13,4	13	6,6	196,5	522
	Индейка отв молот(60) *	60	15,7	17,6	0,8	224,9	

Пюре картофельное(150) *	150	3,7	5,3	29,6	180,8	
Пюре картофельное с раст/м(150) *	150	3,6	5,7	29,6	184,6	
Каша гречневая рас. с раст/м(130) *	130	5,8	6,4	36,8	228	
Рис отварной с раст/м(130) *	130	3,2	5	33,3	190,3	
Чай с сахаром(200) *	200			10	39,9	
Чай без сахара.(200) *	200					
Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
Хлеб ржаной(25) *	25	1,6	0,3	10	47,5	
Хлебцы(27) *	27	3,4	0,7	18,2	92,3	
Пряники(40) *	40	1,4	1,2	16,8	105	523
Печенье галетное (20) *	20	1,7	2,3	13,9	82,8	512
Соль(5) *	5					
Итого за Уплотненный полдник	1 307	55	57,7	215,4	1619,6	
Итого за день	5 281	184,1	187,8	759,1	5456,4	