

Рацион: Ясли

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	
	Рис отварной с овощами(150) *	150	3,5	4,6	34,9	194,9	
	Рис отварной с раст/м(110) *	110	2,7	4,9	28,9	170,3	
	Огурцы соленые(30) *	30	0,3		0,6	4,3	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
Итого за Завтрак		490	9,4	18,2	89,3	557,2	
Второй завтрак							
	Бифилайф(150) *	150					
	Яблоки свежие(95) *	95	0,4	0,4	10,6	50,7	
Итого за Второй завтрак		245	0,4	0,4	10,6	50,7	
Обед							
	Суп карт.с горохом лущеным (сл/м)(180) *	180	6,1	4,8	22,5	157,5	
	Суп карт.с пшенной крупой б/мор.(180) *	180	3,2	4,8	22,1	144,4	
	Филе кур молотое(50) *	50	12,9	12,9	0,7	169,9	
	Индейка тушеная б/соуса(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Каша ячневая рас с раст/м(110) *	110	3,6	4,5	23,3	147,4	330
	Каша гречневая рас. с раст/м(110) *	110	5,2	6,3	33,2	210	
	Салат из кваш кап(30) *	30	0,8	2	1,3	27,8	
	Компот из сушеных фруктов(150) *	150			10,7	42,8	
	Хлеб пшеничный к обеду(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб ржаной к обеду(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
Итого за Обед		900	48,4	51,1	132,3	1181,3	
Уплотненны й полдник							
	Тефтели кур(70) *	70	13,4	13	6,6	196,5	
	Индейка отв молот(50) *	50	13,8	15,4	0,7	196,5	
	Пюре картофельное с раст/м(120) *	120	3,1	5,6	25,2	164,1	
	Чай с сахаром(150) *	150			7	27,9	
	Хлеб пшеничный на ужин(20) *	20	1,5	0,2	9,8	47	
	Хлеб рж.на ужин(20) *	20	1,3	0,2	8	38	
	Пряники(30) *	30	1,4	1,2	16,8	105	
	Соль(3) *	3					
Итого за Уплотненный полдник		463	34,5	35,6	74,1	775	
Итого за день		2 098	92,7	105,3	306,3	2564,2	