

Ежедневное меню приготавливаемых блюд САД

10.07.2025 четверг

Рацион: Сад		Неделя: 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5	6	17	158,1	101
	Бутерброды с маслом	30/5	2	7	15	90,1	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	118,6	414
Итого за Завтрак		435	10	16	46	366,8	
Второй завтрак							
	Кефир	180	8	9	11	87,7	420
Итого за Второй завтрак		180	8	9	11	87,7	
Обед							
	Щи зеленые	190	3	5	13	135,3	74
	Жаркое по-домашнему	80/140	29	8	24	286,1	292
	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,5	7,9	513
	Компот из алычи	190	0	0	16,8	65,4	391
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	85	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		675	37	14,3	83,3	617,7	
Уплотненный полдник							
	Тефтели рыбные тушеные	80	11	4	11	115,9	277
	Свекла, тушенная с яблоками	150	3	1,6	21,5	109,3	146
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	57	0,1
	Ватрушки	80	10,4	11,3	27,7	190,7	441
	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,5	74,9	392
Итого за Уплотненный полдник		540	26,9	17,2	93,5	547,8	
Итого за день		1830	81,9	56,5	233,8	1620	