

Ежедневное меню приготавливаемых блюд САД

11.07.2025 пятница

Рацион: Сад		Неделя: 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	19,8	21	3	121,6	229
	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	50	1	0,7	3	22,3	17
	Бутерброды с сыром	30/5/10	7	9	20	117,5	3
	Чай с молоком	180	3	3	14	65,2	413
	Хлеб ржаной	25	2	0,3	12,3	42	0,1
Итого за Завтрак		450	32,8	34	52,3	368,6	
Второй завтрак							
	Яблоки	100	0,5	0,5	11,1	85,6	386
Итого за Второй завтрак		100	0,5	0,5	11,1	85,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,3	8	15,3	122,1	82
	Биточки паровые	80	12	7	37	219	306
	Каша гречневая	130	2	3	10,2	73,6	330
	Икра свекольная	60	2	3	11	67,1	55
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	23	68,4	393
	Хлеб ржаной	25	2	3	12,3	42,5	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		700	22,1	24,3	118,6	630,7	
Уплотненный полдник							
	Каша вязкая пшенная	180	5,7	6,7	23	140	182
	Морковь, тушенная с яблоками	150	2,3	2,5	19	112,1	363
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	17,9	118	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	56	0,1
	Сушка ванильная	25	3,8	0,4	25	109	510
Итого за Уплотненный полдник		565	7	13	99,7	535,1	
Итого за день		1 860	55	63	184	1620	