

Ежедневное меню приготавливаемых блюд САД

09.07.2025 среда

Рацион: Сад		Неделя: 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5	6	15,3	144	101
	Рожок с маслом	30/5	2	4	16,2	148	1
	Какао с молоком	180	4,4	3,3	16,5	73	416
Итого за Завтрак		420	11,4	13,3	48	365	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180	5,3	4,8	12	85,7	509
Итого за Второй завтрак		180	5,3	4,8	12	85,7	
Обед							
	Бульон из кур или индеек	180	10,3	5,5	3,1	92,1	116
	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/190	22	6,6	22,5	205	319
	Салат из редиса с зеленым луком	50	0,6	5,5	1,6	58	511
	Кисель из кураги	180	1	0,1	33,3	114	398
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	24,5	85	85
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,6	95	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		745	41,9	18,7	109,6	649,1	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	150	38	15,6	16,9	285,2	254
	Овощи в молочном соусе	150	2,7	2,1	13,1	80	351
	Напиток из плодов шиповника	180	1	0,1	19,6	101	417
	Сливы	100	0,9	0	10,6	54	386
Итого за Уплотненный полдник		580	24	17,8	60,2	520,2	
Итого за день		1925	82,6	54,6	223	1620	