

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 3, 31.01.2024г.							
завтрак	Каша «Белоснежка»	150/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	34
	Хлеб с маслом	34/45	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,62	121/136	1
	Чай сладкий	180/200	0,360/0,400	0,091/0,102	0,072/0,080	2,520/2,800	410
итого за завтрак		364/445	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Сок	100			11,5	46	414
обед	Суп «Щи»	200/250	1,36/1,70	3,85/4,82	5,35/6,69	61,60/77,00	73
	Оладьи из печени	240/280	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284
	Соус томатный	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	366
	Гречка отварная	120/130	2,88/3,12	3,22/3,489	29,976/32,474	160,25/173,61	179
	Компот из облепихи	180/200	0,52/0,68		15,59/20,57	60,86/80,24	
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	1
итого за обед		800/940	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Пирог	50/50	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай с молоком	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	413
итого за полдник		230/250	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Макароны с сыром	120/8/130/10	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	220
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/0,04	0,01/0,01	0,009/0,01	39,94/39,94	10
	Хлеб	20/30	1,05/1,79	0,19/0,29	9,18/10,96	49,39/52,96	10
	Яблоко	100	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47		
итого за ужин		350/139	6,09/6,95	6,95/6,95	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день.		1844/2365	42,27/48,84	46,80/58,82	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий



Романовская М.С.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766791

Владелец Романовская Марина Сергеевна

Действителен с 18.08.2023 по 17.08.2024