

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------------|--------------------|---------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 1, 18.03.2024г. | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная | 150/200 | 4,39/ 5,96 | 7,46/ 9,95 | 20,11/ 26,8 | 166/ 221,38 | 34 |
| | Бутерброд с маслом | 30/40 | 1,89/2,45 | 5,69/7,55 | 11,46/14,42 | 121/ 136 | 1 |
| | Кофейный напиток | 180/200 | 0,360/ 0,400 | 0,091/ 0,102 | 0,072/ 0,080 | 2,520/ 2,800 | 410 |
| итого за завтрак | | 360/440 | 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 «Уха» из сайры | 180/250 | 1,36/ 1,70 | 3,85/ 4,82 | 5,35/ 6,69 | 61,60/ 77,00 | 73 |
| | Макаронные изделия | 100/130 | 5,68/7,57 | 4,36/4,63 | 27,25/ 36,31 | 17,1/21,7 | 220 |
| | Курица | 60/70 | 9,78/ 9,78 | 11,66/ 11,66 | 16,41/ 16,41 | 210,00/ 210,00 | 284 |
| | Хлеб из ягод | 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 | | 550/690 | 18,57/ 19,494 | 2,33/ 2,34 | 11,31/ 14,32 | 569,36/ 571,1 | |
| полдник | Булочка | 50/50 | 4,7/4,7 | 1,1/1,1 | 26/26 | 135/135 | 452 |
| | Молоко | 180/200 | 5,48/ 6,38 | 4,88/ 5,68 | 9,07/ 5,68 | 102/119 | 419 |
| итого за полдник | | 220/240 | 10,18/ 11,08 | 5,98/ 6,78 | 35,07/ 31,68 | 237/254 | |
| ужин | Каша пшеничная | 150/200 | 4,05/ 5,39 | 5,69/ 6,38 | 25,25/ 32,01 | 168/ 207 | 182 |
| | Чай с молоком | 180/200 | 5,48/ 6,38 | 4,88/ 5,68 | 9,07/ 5,68 | 77/89,6 | 413 |
| | Хлеб | 20/30 | 1,05/ 1,79 | 0,19/ 0,29 | 9,18/ 10,96 | 49,39/ 52,96 | 10 |
| итого за ужин | | 265/315 | 6,04/ 8,41 | 6,95/ 9,3 | 36,189/ 37,09 | 229,61/ 279,90 | 10 |
| Итого за день: | | 1495/ 1785 | 42,27/ 48,84 | 58,86/ 71,99,77 | 183,127/ 199,77 | 1872,29/ 2151,22 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766791
Владелец Романовская Марина Сергеевна
Действителен с 18.08.2023 по 17.08.2024

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

