

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 2, 19.03.2024г.							
завтрак	Каша гречневая	180/200	6,02/6,98	9,26/10,42	23/25	200,68/222,38	182
	Бутерброд с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/136	1
	Какао с молоком	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	416
итого за завтрак		390/440	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Банан	100	0,26/0,26	0,17/0,17	13,81/13,81	52/52	
обед	Суп «Крестьянский»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/9,88	79,87/79,87	52
	Голубцы ленивые	135/190	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	49
	Соус томатный	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	366
	Компот из фруктов	180/200	180/200	0,52/0,68		15,59/20,57	
		30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	1
обед		575/720	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Печенье	40/40	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	Картофель отварной с маслом	120/140	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,01	168/207	182
	Икра кабачковая	30/40	0,18/0,48	1,02/1,89	2,46/3,08	27,9/31	43
	Чай сладкий	180/200			6,0/8,0	20,7/29,92	264
	Хлеб	20/30	1,05/1,79	0,19/0,29	9,18/10,96	49,39/52,96	10
итого за ужин		350/410	6,04/8,41	6,95/6,95	36,189/36,189	229,61/279,90	10
Итого за день:		1635/1910	42,27/48,84	16,86/58,32	183,137/199,77	1373,29/1222,2	

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.