Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1, 12.08.2024г.							
завтрак	Каша гречневая	150/200	5,23/6,97	7,8/10,4	18,75/25	166,8/222,4	27
	Бутерброд с маслом	34/45	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,62	121/136	1
	Чай с конфетой	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
	Гуляш из печени	60/70	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284
	Макаронные изделия отварные	100/130	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	220
	Компот из чернослива	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	20,35/24,12	70,096/79,801	569,36/571,1	
полдник	Булочка с повидлом	50/50	4,7/4,7	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай	180/200			6,0/8,0	20,7/29,92	264
итого за полдник		230/250	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Каша ячневая	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,01	168/207	182
	Чай п/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		350/430	6,04/8,41	6,95/9,3	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1844/2365	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ Романовская М.С.