

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1, 02.09.2024 г.							
	Каша манная	150/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	94
	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	Йогурт	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
	Макаронны отварные	100/130	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	220
	Гуляш из мяса	60/70	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284
	Кисель из свежих 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
	Чай с молоком	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	Омлет	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,01	168/207	182
	Чай	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	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.