Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 3, 04.09.2024 г.							
завтрак	Каша «Дружба»	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
	Чай с конфетой	180/25/200/25	0,360/0,400	0,091/0,102	0,072/0,080	2,520/2,800	410
итого за завтрак		415/465	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Кефир	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4/4	50/50	414
обед	Суп «Рассольник»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/9,88	79,87/79,87	420
	Гуляш из печени	120/130	2,88/3,12	3,22/3,489	29,976/32,474	160,25/173,61	179
	Рис отварной	120/130	2,88/3,12	3,22/3,489	29,976/32,474	160,25/173,61	179
	Напиток из изюма	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		590/690	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Баранка	50/50	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай п/сладкий	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	413
итого за полдник		240/260	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,39/5,96	7,46 9,95	20,11/26,8	166/222	93
	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		428/470	6,01/8,41	6,95/9,3	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1803/2025	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ Романовская М.С.