

№ Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2, 08.10.2024 г.							
завтрак	Каша геркулесовая	150/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	34
	Хлеб с маслом	34/45	6,85/7,17	12,1/13,86	10,36/11,79	121/136	1
	Кофе	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	416
итого за завтрак		389/470	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Сок	100			11,5	46	
обед	Суп «Гороховый»	200/250	1,36/1,70	3,85/4,82	5,35/6,69	61,60/77,00	73
	Жаркое по домашнему	100/130	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	220
	Кисель	180/200	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284
	Хлеб	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	366
итого за обед		520/620	15,9/19,6	6,9/11,715	45,08/54,95	389,94/517,52	
полдник	Печенье	50/50	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	456
	Чай с молоком	180/200	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
итого за полдник		220/240	8,28/9,18	11,28/12,08	35,47/32,08	278/295	
ужин	Каша ячневая	150/200	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	
	Чай п/сладкий	180/200	1,05/1,79	0,19/0,29	9,18/10,96	49,39/52,96	10
	Хлеб	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	
	Яблоко	100					
итого за ужин		270/290	6,04/8,41	6,95/9,3	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1594/1855	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

