

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1, 16.09.2024 г.							
	Каша рисовая	150/ 200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Бутерброд с маслом, сыром	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	30,282/3 9,7	290,32/ 361,2	
2-ой завтрак	Сок	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
	Макароны 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
	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		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 п/сладкий	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	120/ 140	4,05/ 5,39	5,69/ 6,38	25,25/ 32,01	168/ 207	47
	Кабачковая икра	30/ 40	0,18/ 0,48	1,02/ 1,89	2,46/ 3,08	27,89/ 30	57
	Чай сладкий	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	
итого за ужин		265/335	6,04/ 8,41	6,95/ 9,9	36,189/3 7,09	229,61/ 279,90	
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.

