

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 2, 24.09.2024 г.							
завтрак	Каша манная	150/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	34
	Бутерброд с повидлом	34/45	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,62	121/136	1
	Чай	180/200	0,360/0,400	0,091/0,102	0,072/0,080	2,520/2,800	410
							1
итого за завтрак		394/485	8,620/12,560	13,601/20,072	32,002/41,95	343,82/177,25	
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
	Рис отварной	180/200	2,216/2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/10,72	143
	Котлета мясная	60/70	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210/210	
	Соус томатный	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	366
	Компот из кураги	180/200		0,52/0,68		15,59/20,57	
	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	185,556/207,86	8,600/17,170	9,91/15,74	140,84/176,02	
полдник	Печенье	50/50	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Молоко	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	413
итого за полдник		230/250	8,15/9,05	5,98/6,78	35,07/31,68	212/224,6	
ужин	Макароны с сыром	120/8/130/10	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	220
	Чай сладкий	180/200	0,04/0,04	0,01/0,01	0,009/0,01	39,94/39,94	10
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	1
	Фрукт						
итого за ужин		300/330/8/10	5,72/7,710	4,37/4,37	2009/36,13	210,94/256,94	10
Итого за день:		1614/1,855,8/10	208,046/237,18	28,19/48,392	161,031/137	953,6/996,9/10	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.