

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5, 25.10.2024 г.							
завтрак	Каша пшенная	150/200	5,68/ 7,67	4,36/ 4,36	27/ 36,12	171/ 217	220
	Бутерброд с сыром	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/ 136	1
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
2-ой завтрак	Снежок	100			11,5	46	414
обед	Суп Домашний	180/200	1,56/ 2,21	1,83/ 2,44	12,1/ 16,1	92,5/ 185,8	88
	Гречка отварная	180/200	2,216/ 2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78/24	143
	Оладьи из печени						
	Компот из с/фруктов	180/200	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	18,57/ 19,494	2,33/ 2,34	11,31/ 14,32	569,36/ 571,1	
полдник	Печенье	40/40	2,67/ 2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай с молоком	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
итого за полдник		220/240	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254	
ужин	Яйцо отварное	60/60	3,30/4,40	4,5/6	16,8/ 22,4	118,5/158	45
	Винегрет	50/50	1,368 /1,368	3,523/ 3,523	4,669/ 4,669	54,68/ 54,68	
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
	Хлеб	20/30	1,05/ 1,79	0,19/ 0,29	9,18/ 10,96	49,39/ 52,96	10
итого за ужин		450/530	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/ 37,09	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1734/ 2014	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	183,137/ 199,77	1372,29/ 1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.