

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 2, 05.11.2024г.							
завтрак	Каша геркулесовая	150/ 200	4,05/ 5,39	5,69/ 6,38	25,25/ 32,01	168/ 207	182
	Хлеб с маслом	34/45	1,89/ 2,45	5,69/ 7,55	11,46/ 14,62	121/ 136	1
	Какао	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/ 13	75/90	416
итого за завтрак		364/ 445	6,94/ 9,04	12,46/ 15,23	47,54/ 59,63	364/ 433	
2-ой завтрак	Яблоко	100			11,5	46	414
обед	Суп манный с гречками	180/ 200	1,56/ 2,21	1,83/ 2,44	12,1/ 16,1	92,5/ 185,8	88
	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
	Кисель	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		540/640	21,98/ 28,12	6,9/ 11,715	45,08/ 54,95	389,94/ 517,52	
полдник	Печенье	50/50	2,8/2,8	6,4/6,4	26,4/ 26,4	176/176	452
	Чай с молоком	180/200	5,48/ 6,38	4,88/ 5,68	9,07/ 5,68	102/119	419
итого за полдник		220/240	8,28/ 9,18	11,28/ 12,08	35,47/ 32,08	278/295	
ужин	Суп молочный рисовый	200/ 250	5,08/ 5,08	4,6/4,6	0,28/ 0,28	63/63	227
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
	Хлеб	30/40	1,50/ 1,79	0,19/ 0,23	9,18/ 10,96	44,33/ 52,96	10
итого за ужин		370/430	9,088/ 9,378	8,623/ 8,663	34,338/ 36,119	290,95/ 299,58	
Итого за день:		1594/ 1855	47,848/ 55,718	40,063/ 47,688	162,48/ 194,28	1368,89/ 1591,1	

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

