

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 3, 06.11.2024 г.							
завтрак	Каша «Белоснежка»	150/200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Бутерброд с маслом	34/45	1,89/ 2,45	5,69/ 7,55	11,46/ 14,62	121/ 136	1
	Чай сладкий	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 «Свекольник»	200/ 250	1,36/ 1,70	3,85/ 4,82	5,35/ 6,69	61,60/ 77,00	73
	Плов рисовый с мясом	130/135	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	
	Компот из сухофруктов	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	185,556/ 207,86	8,600/ 17,170	9,91/ 15,74	140,84/ 176,02	
полдник	Булочка	50/50	2,67/ 2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай с молоком	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	Каша пшеничная	120/8/ 130/10	5,68/ 7,67	4,36/ 4,36	27/ 36,12	171/ 217	220
	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	1,98/ 3,75	0,36/ 2,47	0,36/ 0,45	54,3/ 0,45	1
итого за ужин		300/330	5,72/ 7,70	4,37/ 4,37	2009/36, 13	210,94/ 256,94	10
Итого за день:		1614/ 1,855/8 /10	208,046/ 237,18	28,191/ 48,392	161,031/ 137	953,6/996,9 10	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.