

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 5, 08.11.2024 г.</b>							
завтрак	Каша пшённая	180/200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Бутерброд с сыром	34/45	1,89/ 2,45	5,69/ 7,55	11,46/ 14,62	121/ 136	1
	Чай с молоком	180/200	5,48/ 6,38	4,88/ 5,68	9,07/ 5,68	77/89,6	413
итого за завтрак		394/ 445	7,48/ 9,82	13,581/ 18,052	30,282/ 39,7	290,32/ 361,2	
2-ой завтрак	Йогурт	100/100	4,6/4,6	4,6/4,6	27/27	105/105	414
обед	Суп «Домашний»	200/ 250	1,36/ 1,70	3,85/ 4,82	5,35/ 6,69	61,60/ 77,00	73
	Капуста тушенная с мясом	120/150	2,216/ 2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78/24	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,52/ 0,68		15,59/ 20,57	60,86/ 80,24	
	Нарезка из свежего помидора		0,9	4,95	3,78		14
	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	186,11/ 271,1	
полдник	Печенье	40/40	2,67/ 2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай п/сладкий	180	0,04	0,01	0,009	39,94	10
итого за полдник		220/240	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254	
ужин	Кулеш ячневый	120/150	4,05/ 5,39	5,69/ 6,38	25,25/ 32,01	168/ 207	182
	Чай сладкий	180/200			6,0/8,0	20,7/29,92	264
	Хлеб	30/40	1,98/ 3,75	0,36/ 2,47	0,36/ 0,45	54,3/ 0,45	1
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:		1754/ 2005	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	183,137/ 199,77	1372,29/ 1512,2	

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

