

№ Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2, 19.11.2024 г.</b>							
завтрак	Каша геркулесовая	150/200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Хлеб с маслом	34/45	6,85/7,17	12,1/13,86	10,36/ 11,79	121/ 136	1
	Чай с конфетой	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/ 13	75/90	416
итого за завтрак		389/470	7,48/ 9,82	13,581/ 18,052	30,282/ 39,7	290,32/ 361,2	
2-ой завтрак	Кефир	100			11,5	46	
обед	Суп «Гороховый»	200/250	1,36/ 1,70	3,85/ 4,82	5,35/ 6,69	61,60/ 77,00	73
	Жаркое по-домашнему	180/200	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/ 36,31	17,1/21,7	220
	Салат свекольный	30/40	1,56/ 2,21	1,83/ 2,44	12,1/ 16,1	92,5/ 185,8	
	Напиток из шиповника	180/200	9,78/ 9,78	11,66/ 11,66	16,41/ 16,41	210,00/ 210,00	284
	Хлеб	30/40	0,35/ 0,464	1,26/ 1,681	2,41/ 3,207	22,35/ 29,80	366
итого за обед		520/620	15,9/ 19,6	6,9/ 11,715	45,08/ 54,95	389,94/ 517,52	
полдник	Печенье	50/50	2,67/ 2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	456
	Молоко	180/200	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254	
итого за полдник		220/240	8,28/ 9,18	11,28/ 12,08	35,47/ 32,08	278/295	
ужин	Суп молочный вермешелевый	150/200	5,68/ 7,67	4,36/ 4,36	27/ 36,12	171/ 217	
	Чай	180/200	1,05/ 1,79	0,19/ 0,29	9,18/ 10,96	49,39/ 52,96	10
	Хлеб	30/40	0,35/ 0,464	1,26/ 1,681	2,41/ 3,207	22,35/ 29,80	
	Яблоко	100					
итого за ужин		270/290	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/ 37,09	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1594/ 1855	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	183,137/ 199,77	1372,29/ 1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.