

№ Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 2							
День 5, 22.11.2024 г.							
завтрак	Каша пшеничная	180/ 200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Хлеб с маслом, сыром	30/4/	6,85/7,17	12,1/13,8 6	10,36/ 11,79	121/ 136	1
	Какао	180/20 0			6,0/8,0	20,7/29,92	264
итого за завтрак		398/ 420	7,48/ 9,82	13,581/ 18,052	30,282/ 39,7	290,32/ 361,2	
2-ой завтрак	Йогурт	100			11,5	46	414
обед	Суп «Домашний»	200/ 250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/ 9,88	79,87/ 79,87	88
	Оладьи из печени	60/70	2,216/ 2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78/24	143
	Гречка отварная	110/ 120	2,216/ 2,410	3,87/ 9,2	4,2/8,6	9,35/ 9,35	
	Напиток из облепихи	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		620/74 0	18,57/ 19,494	2,33/ 2,34	11,31/ 14,32	569,36/ 571,1	
полдник	Печенье	50/50	4,7/4,7	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	102/119	419
итого за полдник		230/25 0	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254	
ужин	Суп молочный рисовый	150/20 0	5,68/ 7,67	4,36/ 4,36	27/ 36,12	171/ 217	47
	Чай	180/20 0	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
	Банан	100					
итого за ужин		390/42 0	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/ 37,09	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1738/ 1930	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	188,137/ 199,77	1372,29/ 1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.