

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 5, 06.12.2024 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	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	Сок	100/100	4,6/4,6	4,6/4,6	27/27	105/105	414
обед	Суп «Шш»	200/250	1,36/1,70	3,85/4,82	5,35/6,69	61,60/77,00	73
	Макаронны отварные	120/150	2,216/2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78/24	
	Колбаса отварная	50/60	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	
	Компот из сухофруктов	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		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	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	Яйцо отварное	60/60	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,01	168/207	182
	Чай	180/200			6,0/8,0	20,7/29,92	264
	Бутерброд с сыром	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.

