

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4, 12.12.2024 г.</b>							
завтрак	Каша геркулесовая	150/200	3,30/4,40	4,5/6	16,8/22,4	118,5/158	45
	Хлеб с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/136	1
	Чай п/сладкий	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	
итого за завтрак		385/465	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 «Борщ»	200/250	1,36/1,70	3,85/4,82	5,35/6,69	61,60/77,00	53
	Картофельное пюре	130/150	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	179
	Рыба в овощах	60/80	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284*
	Соус томатный	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	
	Напиток лимонный	180/200	2/2,5		22/28	89,04/113,02	233
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	1
итого за обед		630/760	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Печенье	40/40	6,8/8,03	5,35/6,69	11,17/17,39	118/148	448
	Молоко	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	413
итого за полдник		240/260	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Запеканка творожная	110/140	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	230
	Соус молочный	15/30	0,29/0,580	6,8/1,36	1,99/3,98	15/23/30,45	369
	Чай	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	413
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	
итого за ужин		450/530	6,04/8,41	6,95/9,3	36,189/37,09	229,61/279,90	
Итого за день:		1720/2020	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.