

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3, 11.12.2024 г.							
завтрак	Каша «Дружба»	150/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	34
	Хлеб с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/136	1
	Какао, мармелад	180/200	0,04/0,04	0,01/0,01	0,009/0,01	39,94/39,94	10
итого за завтрак		415/465	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Сок	100			11,5	46	414
обед	Суп «Рассольник»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/9,88	79,87/79,87	99
	Плов рисовый	180/200	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	
	Компот из чернослив	180/200	180/200	0,52/0,68		15,59/20,57	
	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	569,36/571,1	
полдник	Булочка	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	77/89,6	413
итого за полдник		220/240	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Омлет с зеленым горошком	120/8 130/10	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	220
	Чай п/сладкий	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	
	Мандарин						
итого за ужин		328/370	6,04/8,41	6,95/9,3	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1653/1865	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.