

№ Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4, 19.12.2024г.							
завтрак	Каша рисовая	150/200	3,30/4,40	4,5/6	16,8/22,4	118,5/158	45
	Хлеб с маслом	34/45	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,62	121/136	1
	Кофейный напиток	180/200	0,360/0,400	0,091/0,102	0,072/0,080	2,520/2,800	410
итого за завтрак		394/445	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Кефир	100			11,5	46	414
обед	Суп «Щи»	200/250	1,36/1,70	3,85/4,82	5,35/6,69	61,60/77,00	73
	Рыба с овощами	60/80	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284
	Пюре картофельное	130/150	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	179
	Соус томатный	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	
	Кисель	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	54,3/60,45	1
итого за обед		590/740	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Вафля	50/50	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	456
	Чай с молоком	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/9,68	77/89,6	413
итого за полдник		230/250	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Каша ячневая	150/200	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	230
	Чай п/сладкий	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/9,68	77/89,6	413
	Хлеб	20/30	1,05/1,79	0,19/0,29	9,18/10,96	49,39/52,96	10
итого за ужин							10
Итого за день.		1629/1830	42,27/48,84	26,86/32,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.