

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 4, 26.12.2024.2024г.</b>							
завтрак	Каша кукурузная	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 с молоком	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	416
итого за завтрак		379/460	7,48/9,82	13,58/18,052	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	204
	Картофельное пюре	150/200	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	179
	Рыба в кляре	60/70					
	Компот из кураги	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		630/760	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Вафли	40/40	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай с молоком	180/200			6,0/8,0	20,7/29,92	264
итого за полдник		220/240	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Кулеш пшеничный	200/250	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/222	93
	Чай п/сладкий	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	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		425/485	6,04/8,41	6,95/9,3	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1750/2045	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/198,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.