

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 4, 09.01.2025г.</b>							
завтрак	Каша рисовая	180/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	34
	Хлеб с маслом и сыром	34/45	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,62	121/136	1
	Кофе	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	Сок	100			11,5	46	
обед	Суп «Уха из сайры»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/9,88	79,87/79,87	88
	Макаронные отварные с тушенкой	150/200	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	171,1/21,7	179
	Отвар из шиповника	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	20,110/24,044	20,020/22,821	71,900/86,827	444,48/422,06	
полдник	Булочка	40/40	2,67/2,67	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	Каша пшенная	120/150	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	6,6
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/0,04	0,01/0,01	0,009/0,01	39,94/39,94	10
итого за ужин		315/380	6,04/8,41	6,95/9,3	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день*		1699/1775	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

