

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------------------|---------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 5, 10.01.2025 г. | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная | 180/200 | 4,39/5,96 | 7,46/9,95 | 20,11/26,8 | 166/221,38 | 34 |
| | Хлеб с маслом | 34/45 | 1,89/2,45 | 5,69/7,55 | 11,46/14,62 | 121/136 | 1 |
| | Какао | 180/200 | 5,48/6,38 | 4,88/5,68 | 9,07/5,68 | 77/89,6 | 413 |
| 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 | 100/100 | 4,6/4,6 | 4,6/4,6 | 27/27 | 105/105 | 414 |
| обед | Суп «Рассольник» | 200/250 | 1,36/1,70 | 3,85/4,82 | 5,35/6,69 | 61,60/77,00 | 73 |
| | Жаркое домашнему | 150/200 | 2,216/2,410 | 3,87/9,2 | 4,2/8,6 | 9,35/78/24 | |
| | 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 | 54,3/0,45 | 1 |
| итого за обед | | 590/690 | 18,57/19,494 | 2,33/2,34 | 11,31/14,32 | 186,11/271,1 | |
| полдник | Печенье | 40/40 | 2,67/2,67 | 1,1/1,1 | 26/26 | 135/135 | 452 |
| | Чай с молоком | 180/200 | 0,04 | 0,01 | 0,009 | 39,94 | 10 |
| итого за полдник | | 220/240 | 10,18/11,08 | 5,98/6,78 | 35,07/31,68 | 237/254 | |
| ужин | Суп молочный вермешелевый | 180/200 | 4,05/5,39 | 5,69/6,38 | 25,25/32,01 | 168/207 | 182 |
| | Чай п/сладкий | 180/200 | | | 6,0/8,0 | 20,7/29,92 | 264 |
| | Хлеб | 30/40 | 1,98/3,75 | 0,36/2,47 | 0,36/0,45 | 54,3/0,45 | 1 |
| итого за ужин | | 450/530 | 8,41/10,604 | 6,95/9,3 | 36,189/37,09 | 229,61/279,90 | 10 |
| Итого за день: | | 1754/2005 | 42,27/48,84 | 46,86/58,32 | 183,137/199,77 | 1372,29/1512,2 | |

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.