

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3, 05.02.2025г.							
завтрак	Каша молочная из смеси круп	180/200	6,02/6,98	9,26/10,42	23/25	200,68/222,38	182
	Бутерброд с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/136	1
	Какао с молоком	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	416
итого за завтрак		415/465	7,48/9,82	13,58/18,05	30,28/39,7	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
	Тушеная капуста с мясом	180/200	2,21/2,41	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78,24	143
	Кисель	180/200	2/2,5		22/28	89,04/113,02	233
итого за обед	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	1
		590/690	18,57/19,49	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
	Печенье	40/40	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
итого за полдник	Чай с молоком	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	264
		220/250	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
	Омлет	60/80	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	150
ужин	Чай и 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
	Зеленый горошек	30/50	1,6/1,7	3,4/4,1	2,5/2,8	42/58	45
итого за ужин		390/460	6,04/18,41	6,95/13,03	36,18/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1690/1945	48,84/58,37	48,86/58,37	183,13/200,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ Романовская М.С.

