

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 2, 18.02.2025 г.							
завтрак	Каша гречневая	180/200	6,02/ 6,98	9,26/ 10,42	23/ 25	200,68/ 222,38	101
	Батон с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/ 136	1
	Какао	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	416
итого за завтрак		398/460	7,48/ 9,82	13,581/ 18,052	30,282/ 39,7	290,32/ 361,2	
2-ой завтрак	Йогурт	100	0,26/0,26	0,17/0,17	13,81/ 13,81	52/52	
обед	Суп «Геркулесовый»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/ 9,88	79,87/ 79,87	52
	Голубцы ленивые	120/150	2,216/ 2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78/24	143
	Соус томатный	30/40	0,35/ 0,464	1,26/ 1,681	2,41/ 3,207	22,35/ 29,80	
	Компот из чернослива	180/200	180/200	0,52/ 0,68		15,59/ 20,37	
	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	569,36/ 571,1	
полдник	Печенье	50/50	4,7/4,7	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		230/250	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254	
ужин	Картофель отварной с селедкой	120/8 130/10	5,68/ 7,67	4,36/ 4,36	27/ 36,12	171/ 217	47
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	419
	Хлеб	20/30	1,05/ 1,79	0,19/ 0,29	9,18/ 10,96	49,39/ 52,96	10
	Фрукт	100					
итого за ужин		380/470	6,04/ 8,41	6,95/ 4,66	36,189/ 37,09	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1698/ 1970	42,37/ 48,84	46,86/ 58,32	183,137/ 189,77	1372,29/ 1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.