

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 4, 20.02.2025 г.							
завтрак	Каша кукурузная	150/200	3,30/4,40	4,5/6	16,8/22,4	118,5/158	45
	Бутерброд 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		379/460	7,48/9,82	13,58/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Кефир	100			11,5	46	414
обед	Суп «Борщ со сметаной»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/9,88	79,87/79,87	204
	Перловка отварная	150/200	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	171,1/21,7	179
	Рыба в овощах	60/80	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210/210	
	Томатный соус	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	
	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		630/760	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Печенье	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	Сырники с молочным соусом	100/40 100/50	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/222	93
	Чай	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
		100/100					
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	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

