

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 5, 21.02.2025г.							
завтрак	Каша пшениная	150/200	5,27/ 6,24	8,51/ 10,03	11,66/ 13,98	12,76/17,92	
	Бутерброд с сыром	30/10 40/10	4,73/ 6,68	6,88/ 8,45	14,56/ 19,39	139/ 177	3
	Кофе	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/ 13	75/90	416
итого за завтрак		400/ 420	8/ 14,2	16,5/ 19,8	37,1/ 46,4	226,8/ 285	
2-ой завтрак	Снежок	100/100			11,5/ 11,5	46/46	414
обед	Суп «Домашний»	200/250	1,68/1,68	1,932/ 1,932	12,676/ 12,676	71,64/ 71,64	48
	Капуста тушеная с мясом	150/200	7,74/ 17,53	10,38/ 13,3	19,66/ 26,46	239,2/ 342	637
	Огурец свежий	30/30					
	Лимонный напиток	180/200	0,61/ 0,71	0,25/ 0,39	18,67/ 27,76	79/97	417
	Хлеб	30/40	1,98/ 3,75	0,36/ 2,47	0,36/ 0,45	54,3/ 0,45	
итого за обед		560/690	12,1/ 23,7	13/ 33,8	51,4/ 67,4	444,2/ 511,1	
полдник	Вафля	40/40	2,8/ 2,8	6,4/6,4	26,4/ 26,4	176/176	
	Чай с молоком	180/200	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77/89	413
итого за полдник		220/240	5,45/5,5	8,73/ 8,74	37,71/ 40,71	253/ 265	
ужин	Суп молочный рисовый	180/ 200	4,95/6,5	6,40/ 8,1	27/ 25,12	140/187	182
	Чай с/сладкий	180/200	0,36/0,4	0,091/ 0,102	0,072/ 0,08	2,52/2,8	410
	Хлеб	20/30	1,5/ 1,79	0,19/ 0,23	9,18/ 10,96	44,33/ 52,96	
	Яблоко	100/100					
итого за ужин		380/430	6,9/ 8,7	8,5/ 8,5	36,3/ 36,2	186,9/ 242,8	
Итого за день:		1660/ 1880	32,5/ 52,1	45,4/ 70,9	174,1/ 202,3	1156,9/ 1349,9	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.