

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3, 05.03.2025 г.							
завтрак	Каша «Дружба»	150/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	34
	Хлеб с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/136	1
	Чай с молоком, мармеладом	180/10/200/10	0,04/0,04	0,01/0,01	0,009/0,01	39,94/39,94	10
итого за завтрак		415/465	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Сок	100			11,5	46	
обед	Суп «Уха»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/9,88	79,87/79,87	99
	Котлета мясная	60/70	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	
	Лапша отварная	100/130	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	220
	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		15,59/20,57	
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/64,5	1
итого за обед		590/690	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Булочка с сахаром	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		220/240	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Омлет с зеленым горошком	120/20/130/20	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	220
	Чай п/сладкий	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	413
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/64,5	
итого за ужин		328/370	6,04/8,41	6,95/9,32	36,189/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1653/1865	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1372,29/1512,2	

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.