

| /9Прием пищи                 | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                              |                                       |           | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>              |                                       |           |                  |               |                |                         |             |
| <b>День 4, 13.03.2025 г.</b> |                                       |           |                  |               |                |                         |             |
| завтрак                      | Каша ячневая                          | 150/200   | 3,30/4,40        | 4,5/6         | 16,8/22,4      | 118,5/158               | 45          |
|                              | Батон с маслом                        | 34/45     | 1,89/2,45        | 5,69/7,55     | 11,46/14,62    | 121/136                 | 1           |
|                              | Кофейный напиток                      | 180/200   | 0,360/0,400      | 0,091/0,102   | 0,072/0,080    | 2,520/2,800             | 410         |
| итого за завтрак             |                                       | 394/445   | 7,48/9,82        | 13,581/18,052 | 30,282/39,7    | 290,32/361,2            |             |
| 2-ой завтрак                 | Банан                                 | 100       |                  |               | 11,5           | 46                      | 414         |
| обед                         | Щи                                    | 200/250   | 1,36/1,70        | 3,85/4,82     | 5,35/6,69      | 61,60/77,00             | 73          |
|                              | Рыба с овощами                        | 60/80     | 9,78/9,78        | 11,66/11,66   | 16,41/16,41    | 210,00/210,00           | 284         |
|                              | Перловка отварная                     | 130/150   | 5,68/7,57        | 4,36/4,63     | 27,25/36,31    | 17,1/21,7               | 179         |
|                              | Компот из сухофруктов                 | 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                |                                       | 590/740   | 18,57/19,494     | 2,33/2,34     | 11,31/14,32    | 569,36/571,1            |             |
| полдник                      | Вафля                                 | 50/50     | 2,67/2,67        | 1,1/1,1       | 26/26          | 135/135                 | 456         |
|                              | 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                         | Залеюанка творожная с молочным соусом | 150/200   | 5,68/7,67        | 4,36/4,36     | 27/36,12       | 171/217                 | 230         |
|                              | Чай п/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          |
| итого за ужин                |                                       | 315/360   | 6,04/8,41        | 6,95/9,3      | 36,189/37,09   | 229,61/279,90           | 10          |
| Итого за день                |                                       | 1629/1855 | 42,27/48,84      | 46,86/58,32   | 183,137/199,77 | 1372,29/1512,2          |             |

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.