

| Прием пищи            | Наименование<br>блюда | Вес<br>блюда      | Пищевые вещества |                   |                    | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------|----------------------------|----------------|
|                       |                       |                   | Белки            | Жиры              | Углево<br>ды       |                            |                |
|                       |                       |                   | Белки            | Жиры              | Углево<br>ды       |                            |                |
| Неделя 3              |                       |                   |                  |                   |                    |                            |                |
| День 1, 24.03.2025 г. |                       |                   |                  |                   |                    |                            |                |
|                       | Каша<br>пшеничная     | 150/<br>200       | 4,39/<br>5,96    | 7,46/<br>9,95     | 20,11/<br>26,8     | 166/<br>221,38             | 34             |
|                       | Хлеб с маслом         | 30/40             | 1,89/2,45        | 5,69/7,55         | 11,46/14,42        | 121/<br>136                | 1              |
|                       | Чай с конфетой        | 180/25<br>/200/25 | 0,360/<br>0,400  | 0,091/<br>0,102   | 0,072/<br>0,080    | 2,520/<br>2,800            | 410            |
| итого за<br>завтрак   |                       | 360/440           | 7,48/<br>9,82    | 13,581/<br>18,052 | 30,282/3<br>9,7    | 290,32/<br>361,2           |                |
| 2-ой завтрак          | Сок                   | 100               |                  |                   | 11,5               | 46                         | 414            |
| обед                  | Уха из сайры          | 180/<br>250       | 1,36/<br>1,70    | 3,85/<br>4,82     | 5,35/<br>6,69      | 61,60/<br>77,00            | 73             |
|                       | Макароны<br>отварные  | 150/180           | 5,68/7,57        | 4,36/4,63         | 27,25/<br>36,31    | 17,1/21,7                  |                |
|                       | Котлета мясная        | 60/70             | 9,78/<br>9,78    | 11,66/<br>11,66   | 16,41/<br>16,41    | 210,00/<br>210,00          |                |
|                       | Кисель                | 180/200           | 0,52/<br>0,68    |                   | 15,59/<br>20,57    | 60,86/<br>80,24            |                |
|                       | Хлеб                  | 30/40             | 1,98/<br>3,75    | 0,36/<br>2,47     | 0,36/<br>0,45      | 54,3/<br>0,45              | 1              |
| итого за<br>обед      |                       | 550/690           | 18,57/<br>19,494 | 2,33/<br>2,34     | 11,31/<br>14,32    | 569,36/<br>571,1           |                |
| полдник               | Лепешка с<br>повидлом | 50/50             | 4,7/4,7          | 1,1/1,1           | 26/26              | 135/135                    | 452            |
|                       | Чай с молоком         | 180/200           | 5,48/<br>6,38    | 4,88/<br>5,68     | 9,07/<br>5,68      | 102/119                    | 419            |
| итого за<br>полдник   |                       | 220/240           | 10,18/<br>11,08  | 5,98/<br>6,78     | 35,07/<br>31,68    | 237/254                    |                |
| ужин                  | Каша манная           | 150/<br>180       | 4,05/<br>5,39    | 5,69/<br>6,38     | 25,25/<br>32,01    | 168/<br>207                | 182            |
|                       | Чай п/сладкий         | 180/200           | 5,48/<br>6,38    | 4,88/<br>5,68     | 9,07/<br>5,68      | 77/89,6                    | 413            |
|                       | Хлеб                  | 20/30             | 1,05/<br>1,79    | 0,19/<br>0,29     | 9,18/<br>10,96     | 49,39/<br>52,96            | 10             |
| итого за<br>ужин      |                       | 265/315           | 6,04/<br>8,41    | 6,95/<br>9,3      | 36,189/3<br>7,09   | 229,61/<br>279,90          | 10             |
| Итого за<br>день:     |                       | 1495/<br>1785     | 42,27/<br>48,84  | 46,86/<br>58,32   | 183,137/<br>199,77 | 1372,29/<br>1512,2         |                |

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.