

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1. 31.03.2025г.							
завтрак	Каша рисовая	150/200	4,39/5,96	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	34
	Бутерброд с маслом	30/40	6,85/7,17	12,1/13,8	10,36/11,79	121/136	1
итого за завтрак	Кофе	180/200	0,360/0,400	0,091/0,102	0,072/0,080	2,520/2,800	410
		368/449	7,48/9,82	13,581/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Сок	100			11,5	46	414
обед	Суп «Щи»	180/250	1,36/1,70	3,85/4,82	5,35/6,69	61,60/77,00	73
	Гуляш из мяса	60/70	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284
	Макаронные изделия отварные	100/130	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	210,00/171,21,7	220
	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		550/690	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
	Булочка	50/50	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	456
итого за полдник	Чай п/сладкий	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77,89,6	264
		230/250	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
итого за ужин	Каша ячневая	120/8	5,68/4,36	4,36/2,7	36,12/27	171/217	220
	Чай п/сладкий	180/200	2,23/2,144	0,475/0,6	10,16/11,12	86,67/90,12	77
итого за день	Хлеб	20/30	1,05/1,179	0,19/0,29	9,18/10,96	49,39/52,96	10
		350/430	16,04/16,95	8,95/12,36	36,189/36,189	229,61/229,61	10
Итого за день:		1598/1919	48,27/48,84	46,86/58,52	183,137/199,77	1372,29/1512,2	



Заведующий ДОУ Романовская М.С.