

Прием пищи	Наименование е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептура	
			Белки	Жиры	Углевод ды				
Неделя 1									
День 3, 02.04.2024г.									
завтрак	Каша «Дружба»	180/ 200	6,02/ 6,98	9,26/ 10,42	23/ 25	200,68/ 222,38		182	
	Бутерброд с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14 42	121/ 136		1	
	Какао с молоком	180/200	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	30,282/3 9,7	290,32/ 361,2		
2-ой завтрак	Яблоко	100			11,5	46		414	
обед	Суп «Рассольник»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/ 9,88	79,87/ 79,87		204	
	Гречка отварная	100/130	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/ 36,31	17,1/21,7		220	
	Оладьи печеночные	60/70	9,78/ 9,78	11,66/ 11,66	16,41/ 16,41	210,00/ 210,00		284	
	Соус томатный	30/40	0,35/ 0,464	1,26/ 1,681	2,41/ 3,207	22,35/ 29,80		366	
	Компот из черносслива	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/ 45		1	
	итого за обед		590/690	18,57/ 19,494	2,33/ 2,34	11,31/ 14,32	569,36/ 571,1		
	полдник	Вафля	40/50	6,8/0,3	5,35/6,69	11,17/ 17,39	118/148		448
	итого за полдник	Чай с молоком	180/200	5,48/ 6,38	4,88/ 5,68	9,07/ 5,68	77/89,6		264
			220/250	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254		
ужин	Омлет с зеленым горошком	100	12,24	4,36	27	171		17	
	чай/п/сликкий горошком	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		390/460	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/3 7,09	229,61/ 279,90		10	
Итого за день.		1715/ 1965	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	183,137/ 199,77	1372,29/ 1512,2			

Романовская М.С.
КАЗЮБАН

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

