

| Приём пищи           | Наименование блюда        | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------|---------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                           |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             |
|                      |                           |             |                  |             |               |                         |             |
| Неделя 3             |                           |             |                  |             |               |                         |             |
| День 5, 18.04.2025г. |                           |             |                  |             |               |                         |             |
| завтрак              | Каша пшеничная            | 150/200     | 5,27/6,24        | 8,51/10,03  | 11,66/13,98   | 12,76/17,92             |             |
|                      | Хлеб с сыром              | 30/10/40/10 | 4,73/6,68        | 6,88/8,45   | 14,56/19,39   | 139/177                 | 3           |
|                      | Какао                     | 180/200     | 1/1,2            | 1,08/1,3    | 10,83/13      | 75/90                   | 416         |
| итого за завтрак     |                           | 400/420     | 8/14,2           | 16,5/19,8   | 37,1/46,4     | 226,8/285               |             |
| 2-ой завтрак         | Сок                       | 100/100     |                  |             | 11,5/11,5     | 46/46                   | 414         |
| обед                 | Суп домашний              | 200/250     | 1,68/1,68        | 1,932/1,932 | 12,676/12,676 | 71,64/71,64             | 48          |
|                      | Гуляш из индейки с пшеном | 150/200     | 7,74/17,53       | 10,38/13,3  | 19,66/26,46   | 239,2/342               | 637 *       |
|                      | Кисель                    | 180/200     | 0,61/0,71        | 0,25/0,39   | 18,67/27,76   | 79/97                   | 417         |
|                      | Хлеб                      | 30/40       | 1,98/3,75        | 0,36/2,47   | 0,36/0,45     | 54,3/0,45               |             |
| итого за обед        |                           | 560/690     | 12,1/23,7        | 13/33,8     | 51,4/67,4     | 444,2/511,1             |             |
| полдник              | Печенье                   | 40/40       | 2,8/2,8          | 6,4/6,4     | 26,4/26,4     | 176/176                 |             |
|                      | Чай черный                | 180/200     | 2,65/2,67        | 2,33/2,34   | 11,31/14,31   | 77/89                   | 413         |
| итого за полдник     |                           | 220/240     | 5,45/5,5         | 8,73/8,74   | 37,71/40,71   | 253/265                 |             |
| ужин                 | Каша геркулесовая         | 180/200     | 4,95/6,5         | 6,40/8,1    | 27/25,12      | 140/187                 | 182         |
|                      | Чай                       | 180/200     | 0,36/0,4         | 0,091/0,102 | 0,072/0,08    | 2,52/2,8                | 410         |
|                      | Хлеб                      | 20/30       | 1,5/1,79         | 0,19/0,23   | 9,18/10,96    | 44,33/52,96             |             |
| итого за ужин        |                           | 380/430     | 6,9/8,7          | 6,7/8,5     | 36,3/36,2     | 186,9/242,8             |             |
| Итого за день:       |                           | 1660/1880   | 32,35/52,1       | 45/70,9     | 174,1/202,3   | 1156,9/1349,9           |             |

Заведующий ДОУ



Романовская М.С.