



Утверждаю:  
 Заведующей МБДОУ ПМО СО  
 "Первомайский детский сад"  
 Халджиева Т. Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	250	5,08	5,412	18	133,089	0,921	№87 №253
	Хлеб с сыром	30	6,31	9,17	14,56	185,34	0,1	№6 №3
		15						
Кофе на молоке	200	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№17 №130	
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>15,97</b>	<b>19,622</b>	<b>55,04</b>	<b>463,769</b>	<b>8,381</b>	
второй завтрак:	Сок	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,005</b>	<b>3</b>	
Обед:	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	№137 №79
	Щи с мясом и со сметаной	250	1,75	3,9	6,78	67,8	14,78	№90 №277 №38 №51
		26						
		5						
	Рыба запечённая в омлете	240	36,21	13,104	7,704	306	0,504	№81 №291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащ."Валитек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№94 №147	
<b>Итого:</b>		<b>851</b>	<b>47,17</b>	<b>19,854</b>	<b>83,619</b>	<b>722,01</b>	<b>31,254</b>	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога со сгущённым молоком	140	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№65 №117
		40						
	Чай с сахаром	200	12	0	13	49,28	6	№23 №214
	Хлеб пшеничный обогащ."Валитек-8"	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>35,7</b>	<b>17,77</b>	<b>77,03</b>	<b>631,8</b>	<b>6,54</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1856</b>	<b>99,59</b>	<b>57,246</b>	<b>230,839</b>	<b>1881,584</b>	<b>49,175</b>	