



Утверждаю
 Заведующий 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./ N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	180	4,58	4,87	16,2	119,78	0,81	№87 №253
	Хлеб с сыром	20	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№6 №3
		10						
Кофе на молоке	180	4,12	4,53	20,35	130,8	6,62	№17 №130	
Итого:		390	13,42	16,28	51,11	389,58	7,502	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Овощи свежие	45	1,575	1,125	2,453	36,574	11,374	№137 №79
	Суп щи с мясом	200	1,75	3,9	6,78	67,8	14,78	№90,№ 277 №38 №511
		22						
	Рыба запечённая в омлете	160	26,1	8,736	5,136	204	0,336	№81 №291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогаш "Валитек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		667	35,825	15,011	73,101	578,164	27,21	
Уплотнённый полдник:	Запеканка творож со сгущен молоком	100	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	№65 №117
		30						
	Чай с сахаром	170	9	0	9,75	36,96	4,5	№23 №214
	Хлеб пшеничный обогаш "Валитек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		320	24,87	12,35	57,62	477,73	4,89	
Итого за первый день:		1477	74,87	43,641	196,981	1509,479	42,602	