



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			
<i>средой</i> День 3								
<b>Завтрак:</b>	Каша мол манная с маслом	150	4,65	6,038	23,318	166,515	0,15	№77 №118
		5						
	Хлеб с маслом	20	3,07	4,95	20	135	0	№186 №3
		5						
	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	№48 №394
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>10,9</b>	<b>13,778</b>	<b>56,888</b>	<b>393,905</b>	<b>1,57</b>	
<b>второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	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>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов	45	0,44	1,76	1,68	33,39	7,5	№4 №55
	Суп свекольник с мясом со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	15,94	№90 №277 №38 №511
		22						
		5						
	Суфле из печени	100	14,07	4,83	1,98	107,1	6,6	№75 №53
	Пюре картофельное с маслом	130	2,63	4,16	17,71	118,95	15,74	№7 №321
		5						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
Хлеб пшеничный обогащ "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	
<b>Итого:</b>		<b>747</b>	<b>26,92</b>	<b>17,2</b>	<b>91,132</b>	<b>645,34</b>	<b>46,5</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Овощное рагу	150	15,48	16,58	12,78	280	7,89	№46 №77
	Молоко кипячёное	160	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	№33 №400
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Хлеб пшеничный обогащ "Валитек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>29,54</b>	<b>27,39</b>	<b>43,11</b>	<b>547,93</b>	<b>10,49</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1577</b>	<b>68,11</b>	<b>58,368</b>	<b>206,28</b>	<b>1651,18</b>	<b>61,56</b>	