



УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующая 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 4								
Зеленая	Суп уха из рыбной консервы	200	4,24	5,2	20,24	112,8	21,3	№58 №41
	Хлеб с сыром	20 10	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№6 №3
	Кофе на молоке	180	4,12	4,53	20,35	130,8	6,62	№17 №130
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>13,08</b>	<b>16,61</b>	<b>55,15</b>	<b>382,6</b>	<b>27,992</b>	
<b>второй завтрак:</b>	Фрукт свежий	100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	№59 №144
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>54,64</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови и зеленым горошком	45	0,54	3,19	4,36	47,66	1,46	№67 №17
	Суп картофельный с клецками с курой	200	4,3	3,9	17,5	105,6	4,83	№26 №37
		22						
	Котлета рубленные из птицы	60	9,13	9,65	9,98	164	0,5	№93 №305
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	№ 63 №200
	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>687</b>	<b>22,78</b>	<b>22,51</b>	<b>98,682</b>	<b>674,65</b>	<b>22,15</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	150	7,51	3,99	30,44	227	0,91	№53 №177
		5						
	Кефир	160	4,35	3,75	6	79,5	1,05	№57 №401
	Хлеб пшеничный обогащ "Валитек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>14,93</b>	<b>8,59</b>	<b>53,18</b>	<b>404</b>	<b>1,96</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1532</b>	<b>51,35</b>	<b>48,11</b>	<b>216,612</b>	<b>1515,89</b>	<b>62,102</b>	