



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              |                                |                |                    |
| <i>Четверг</i>                |                                      |             |                      |               |                |                                |                |                    |
| День 9                        |                                      |             |                      |               |                |                                |                |                    |
| Завтрак:                      | Пудинг творожный с изюмом и сметаной | 110         | 18,16                | 13            | 20             | 9                              | 280,5          | №11<br>№83         |
|                               |                                      | 10          |                      |               |                |                                |                |                    |
|                               | Хлеб с сыром                         | 20          | 4,72                 | 6,88          | 14,56          | 139                            | 0,072          | №6<br>№3           |
|                               |                                      | 10          |                      |               |                |                                |                |                    |
| Чай с молоком и сахаром       | 180                                  | 3,18        | 2,79                 | 13,57         | 92,39          | 1,42                           | №48<br>№394    |                    |
| <b>Итого:</b>                 |                                      | <b>330</b>  | <b>26,06</b>         | <b>22,67</b>  | <b>48,13</b>   | <b>240,39</b>                  | <b>281,992</b> |                    |
| второй завтрак:               | Фрукт свежий                         | 100         | 0,56                 | 0,4           | 9,6            | 54,64                          | 10             | №59<br>№144        |
| <b>Ито:</b>                   |                                      | <b>100</b>  | <b>0,75</b>          | <b>0</b>      | <b>15,15</b>   | <b>64,005</b>                  | <b>10</b>      |                    |
| Обед:                         | Салат сельдь с лук и растит. маслом  | 45          | 5,57                 | 5,413         | 0,9            | 74,659                         | 0,99           | №136<br>№111       |
|                               | Суп "Харчо", с мясом птицы           | 200         | 3,93                 | 4,9           | 16,84          | 120,88                         | 7,12           | №67<br>№101        |
|                               |                                      | 22          |                      |               |                |                                |                |                    |
|                               | Голубцы ленивые                      | 195         | 12,85                | 14,9          | 11,6           | 253                            | 18,9           | №39<br>№298        |
|                               | Компот из смеси сухофруктов          | 180         | 0,93                 | 0             | 24,26          | 96,69                          | 0,72           | №4<br>№126         |
|                               | Хлеб пшеничный обогащ "Валитек-8"    | 20          | 3,07                 | 0,85          | 16,74          | 97,5                           | 0              | №3<br>№147         |
| Хлеб ржаной                   | 40                                   | 2,4         | 0,4                  | 17,732        | 75,6           | 0                              | №94<br>№147    |                    |
| <b>Итого:</b>                 |                                      | <b>702</b>  | <b>28,75</b>         | <b>26,463</b> | <b>88,072</b>  | <b>718,329</b>                 | <b>27,73</b>   |                    |
| Уплотненный полдник:          | Гребешок из дрожжевого теста         | 60          | 4,54                 | 4,07          | 25,3           | 157,11                         | 0,22           | №77<br>№417        |
|                               | Яйцо отварное                        | 40          | 5,2                  | 4,8           | 4              | 62,8                           | 0              | №86<br>№150        |
|                               | Молоко кипячёное                     | 160         | 5,79                 | 5,16          | 9,59           | 107,63                         | 2,6            | №33<br>№400        |
|                               | Хлеб пшеничный обогащ "Валитек-8"    | 20          | 3,07                 | 0,85          | 16,74          | 97,5                           | 0              | №3<br>№147         |
| <b>Итого:</b>                 |                                      | <b>280</b>  | <b>18,6</b>          | <b>14,88</b>  | <b>55,63</b>   | <b>425,04</b>                  | <b>2,82</b>    |                    |
| <b>Итого за девятый день:</b> |                                      | <b>1412</b> | <b>74,16</b>         | <b>64,013</b> | <b>206,982</b> | <b>1447,764</b>                | <b>322,542</b> |                    |