



ПТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ ПМО СО

«Первомайский детский сад

Халджиева Т.Г.

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№г.к./ N рецептуры
			Б	Ж	У			
Пятница								
День 10								
Завтрак:	Каша молочная овсяная с маслом	155	7,51	8,34	30,44	227	0,91	№53 №177
		5						
	Хлеб с маслом	20	3,07	4,95	20	135	0	№186 №3
5								
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153	0,97	№1 №121
Итого:		365	16,16	19,05	70,56	515	1,88	
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:	Салат из отварной моркови с яблок	40	0,473	2,952	2,947	40,287	1,522	№40 №40
	Суп- лапша с мясом (куры)	200	2	2,985	13,6	79,632	0,402	№86 №273
		22						
	Жаркое по домашнему	100	17,21	4,67	13,72	165,63	5,61	№20 №11
	Кура отварная	60	17	15	0,29	203,3	0,52	№24 №96
	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	
Итого:		662	43,083	26,857	89,289	758,639	8,774	
Уплотненный полдник:	Суп-пюре из овощей	180	5,9	4,72	34,5	209,9	0,54	№80 №267
	Хлебные гренки для супа	15	3,04	0,32	19,44	95,2	0	№10 №49
	Суфле рыбное	60	8,13	2,7	2,04	66,6	0,012	№44 №59
	Чай с лимоном	170	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№88 №137
		9						
Хлеб пшеничный обогащ "Валитек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147	
Итого:		454	20,33	12,24	84,69	516,52	4,202	
Итого за десятый день:		1581	80,32	58,147	259,689	1854,164	17,856	