



Утверждаю :  
 Заведующей 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./№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Пятница</b>									
День 10									
Завтрак:	Каша молочная овсяная с маслом	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№53 №177	
		5							
	Хлеб с маслом	30	2,1	5,9	14,4	119,1	0	№186 №3	
		5							
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№1 №121	
<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>18,36</b>	<b>23,64</b>	<b>78,02</b>	<b>596,1</b>	<b>2,3</b>		
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№9 №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>		
Обед:	Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,71	4,43	4,42	60,43	2,328	№40 №40	
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	250	2,52	3,731	17,11	99,54	0,503	№86 №273	
		26							
		Жаркое по домашнему	200	27,5	7,47	21,95	265	8,97	№20 №11
		Кура отварная	80	19,02	16	0,304	304	0,728	№24 №96
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
		Хлеб пшеничный обогащ."Валитек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№94 №147	
<b>Итого:</b>		<b>886</b>	<b>50,79</b>	<b>31,631</b>	<b>70,744</b>	<b>836,41</b>	<b>13,329</b>		
Уплотненный полдник:	Суп-пюре из овощей	220	6,24	5,22	36,54	221,6	0,6	№80 №267	
	Хлебные гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	№10 №49	
	Суфле рыбное	100	13,557	4,5	3,4	111	0,02	№44 №59	
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	15,05	54	4,06	№88 №137	
		10							
	Хлеб пшеничный обогащ."Валитек-8"	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147	
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>27,157</b>	<b>15,17</b>	<b>95,36</b>	<b>589,02</b>	<b>4,68</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1998</b>	<b>97,057</b>	<b>70,441</b>	<b>259,27</b>	<b>2085,535</b>	<b>23,309</b>		