



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ПМО СО
"Первомайский детский сад"
Халджиева Т. Г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№т.к./N рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша молочная ячневая с маслом	150	5,28	5,7	27,6	184,2	0,375	№ 13 №172
		5						
	Хлеб с сыром	20	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№6 №277
		13						
	Чай с лимоном	170	0,19	0	11,97	47,32	3,65	№88 №137
		8						
Итог:		366	10,19	12,58	54,13	370,52	4,097	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итог:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
обед:	Икра овощная	50	2,82	5,52	14,79	120,12	8,064	№54 №32
	Суп гороховый	200	8,19	4,98	23,34	209,1	4,76	№95 №258
		22						
	Бефстроганов из отв. говядины в молочном соусе	70	16,7	15,7	4,25	225,8	0,48	№12 №3
		30						
	Макароны с овощами	100	5,53	6,68	26,95	198,37	2,64	№32 №433
		50						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащ "Валетек-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
Итог:		762	39,64	34,13	128,062	1023,18	16,664	
Уплотнен ный полдник:	Пирожок с морковью	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	№61 №294, 299,302,
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Молоко кипячёное	150	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	№33 №400
	Хлеб пшеничный обогащ "Валетек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итог:		270	17,93	15,13	54,73	429,93	21,11	
Итого за первый день:		1498	68,51	61,84	252,072	1887,635	44,871	