



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
пн	День I							
Завтрак:	Каша молочная ячневая с маслом	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	№13 №172
		5						
	Хлеб с сыром	30	6,31	9,17	14,56	185,34	0,1	№6 №277
		16						
	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,05	54	4,06	№88 №137
		10						
Итого:		461	13,57	16,77	66,41	484,94	4,66	
второй завтрак:	Сок	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Икра овощная	60	3,76	7,36	19,73	160,76	10,75	№54 №32
	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом	250	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	№95№2 58№38 №511
		26						
	Бефстроганов из отв. гов. в молочно-сметанном соусе	80	21,71	20,14	5,525	293,54	0,624	№12 №3
		50						
	Макароны с овощами	150	7,37	8,9	35,93	264,5	3,52	№32 № 433
		50						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 № 126
	Хлеб пшеничный обогащ."Валетек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147 №94
		50						
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№147
		50						
Итого:		936	44,05	42,03	139,95	1124,84	20,354	
Уплотненный полдник:	Пирожок с морковкой	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	№61 №294,3 03
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Молоко кипячёное	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	№33 №400
	Хлеб пшеничный обогащ."Валетек-8"	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого:		340	19,91	16,35	63,5	472,36	24,34	0
Итого за первый день:		1837	78,28	75,15	285,01	2146,145	52,354	