

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ПМО СО  
"Первомайский детский сад"  
И.О. Илькова И. В.

| Прием пищи             | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | №т.к./N рецептуры |
|------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------|------------|-------------------|
|                        |                                    |             | Б                   | Ж      | У       |                                |            |                   |
| День 7                 |                                    |             |                     |        |         |                                |            |                   |
| Завтрак:               | Каша молочная ячневая с маслом     | 200         | 7,04                | 7,6    | 36,8    | 245,6                          | 0,5        | №13<br>№172       |
|                        |                                    | 5           |                     |        |         |                                |            |                   |
|                        | Хлеб с маслом                      | 30          | 4,1                 | 5,17   | 98      | 144,72                         | 0          | №186<br>№3        |
|                        |                                    | 5           |                     |        |         |                                |            |                   |
|                        | Чай с молоком и сахаром            | 200         | 3,54                | 3,1    | 15,8    | 102,66                         | 1,58       | № 48<br>№394      |
| Итого:                 |                                    | 440         | 14,68               | 15,87  | 150,6   | 492,98                         | 2,08       |                   |
| второй завтрак:        | Фрукт                              | 100         | 0,56                | 0,4    | 9,6     | 54,64                          | 10         | №59<br>№144       |
| Итого:                 |                                    | 100         | 0,56                | 0,4    | 9,6     | 54,64                          | 10         |                   |
| Обед:                  | Порционные овощи                   | 60          | 0,77                | 0,017  | 5,12    | 21,24                          | 3,31       | №9 №9             |
|                        | Борщ с капустой с мясом и сметаной | 250         | 5,275               | 2,645  | 6,78    | 91,205                         | 12,54      | №20<br>№30№3<br>8 |
|                        |                                    | 26          |                     |        |         |                                |            |                   |
|                        |                                    | 8           |                     |        |         |                                |            |                   |
|                        | Зразы рыбные с яйцом               | 60          | 11,68               | 6,98   | 27,18   | 187                            | 2,79       | №29<br>№281       |
|                        |                                    | 30          |                     |        |         |                                |            |                   |
|                        | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 170         | 5,146               | 8,5    | 34,113  | 242,193                        | 0          | №171<br>№43       |
|                        |                                    | 5           |                     |        |         |                                |            |                   |
|                        | Соус красный                       | 50          | 0,686               | 1,957  | 3,086   | 31                             | 0          | №83<br>№228       |
|                        | Компот из смеси сухофруктов        | 200         | 1,04                | 0      | 26,96   | 107,44                         | 0,8        | №4<br>№126        |
|                        | Хлеб пшеничный обогащ."Валетек-8"  | 20          | 3,07                | 0,85   | 16,74   | 97,5                           | 0          | №3<br>№147        |
|                        | Хлеб ржаной                        | 50          | 3                   | 0,5    | 22,165  | 94,5                           | 0          | №94<br>№147       |
| Итого:                 |                                    | 929         | 30,667              | 21,449 | 142,144 | 872,078                        | 19,44      |                   |
| Уплотненный полдник:   | Пудинг из моркови                  | 150         | 5,145               | 10,095 | 20,52   | 192,855                        | 2,34       | №66<br>№164       |
|                        | Соус молочный сладкий              | 50          | 2,07                | 1,72   | 4,04    | 58,845                         | 0,165      | №63<br>№348       |
|                        | Кефир                              | 200         | 5,22                | 4,5    | 7,2     | 95,4                           | 1,26       | №57<br>№401       |
|                        | Хлеб пшеничный обогащ."Валетек-8"  | 30          | 4,1                 | 1,07   | 20,93   | 107,22                         | 0          | №3<br>№147        |
| Итого:                 |                                    | 430         | 16,535              | 17,385 | 52,69   | 454,32                         | 3,765      |                   |
| Итого за седьмой день: |                                    | 1899        | 62,442              | 55,104 | 355,034 | 1874,018                       | 35,285     |                   |