

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ПМО СО
"Первомайский детский сад"

И.О. Илькова И. В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	№т.к./N рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Пудинг творожный с изюмом и сметаной	160	20,42	14,22	22,11	306,8	0,62	№11 №83
	Хлеб с джемом	30	2,32	0,24	20,08	92	0,01	№81 №2
		8						
	Чай с сахаром	200	12	0	13	49,28	6	№23 №214
Итого:		398	34,74	14,46	55,19	448,08	6,63	
второй завтрак:	Фрукт	100	1,56	1,62	9,6	54,64	10	№59 №144
Итого:		100	1,56	1,62	9,6	54,64	10	
Обед:	Салат из сельди с луком, раст маслом	60	7,428	4,218	1,2	99,546	1,32	№136 №111
	Суп картофельный "Бабушкин"	250	2,812	4,687	180,487	137,162	14,062	№62 №88
	Пельмени	37	3,213	5,656	6,672	84,789	0	№98 №295
	Запеканка овощная	200	5,97	8,3	15,3	203,5	5,3	№78 №62
	Соус сметанный	50	0,45	5,06	1,62	45	0,06	№82 №226
	Куры отварные	80	13,02	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."Валетек-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
Итого:		947	40,003	45,271	271,448	1173,437	22,27	
Уплотнен ный полдник:	Биточки манные	100	3,595	2,639	21,269	123,188	0,273	№34 №213
	Порционный джем	40	0	0	22	88	0,01	№187 №5
	Витаминный напиток	200	0	0	172,8	262,8	180	№1 №213
	Хлеб пшеничный обогащ."Валетек-8"	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого:		370	7,695	3,709	236,999	581,208	180,283	
Итого за девятый день:		1815	83,998	65,06	573,237	2257,365	219,183	