

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 н.с	№т.к./N рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша кукурузная с маслом	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,2	№77 №118
		5						
	Хлеб с маслом	30	4,1	5,17	98	114,72	0	№186 №3
		5						
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№1 №121
Итого:		440	16,5	19,62	151,45	506,74	1,28	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из моркови зелён горошком	60	0,72	4,25	8,7	64,55	1,95	№67 №17
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250	6,36	7,45	12,82	139,49	7,7	№77 №160
		26						
		8						
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	19,45	14,238	20,875	289,438	0,06	№35 №25
		40						
	Капуста тушёная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	№63 №200
	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:		884	36,66	32,948	118,4	902,418	28,81	
Уплотнен ный полдник:	Винегрет овощной	100	1,367	6,183	8,433	94,8	10,25	№8 №45
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	15,05	54	4,06	№88 №137
		10						
	Хлеб пшеничный обогащ."Валетек-8"	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого:		380	10,887	16,113	48,413	318,82	14,31	
Итого за десятый день:		1804	64,797	68,681	333,413	1791,983	47,4	