

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)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша молочная ячневая с маслом	155	5,28	5,7	27,6	184,2	0,375	№ 13 №172
	Бутерброд с маслом	25	3,07	4,95	20	135	0	№186 №3
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	№48 №394
Итого:		360	11,53	13,44	61,17	411,59	1,795	
второй завтрак:								№59 №144
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,01	10	
Обед:	Порционные овощи	45	0,577	0,012	3,839	15,93	2,482	№9 №9
	Рассольник, с мясом и со сметаной	200	4,15	2,36	5,99	85,98	11,68	№20№3 0
		20						№38№5 11
	Котлета рыбная	80	9,07	5,82	21,05	154	2,32	№29 №281
	Греча отварная	135	3,935	6,5	26,086	185,206	0	№171 №43
	Соус красный	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	№83 №228
	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	2,3	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147
Итого:		762	24,512	17,312	117,857	732,606	17,202	
Уплотненный полдник:	Пудинг морковный	80	2,744	5,384	10,944	102,856	1,248	№66 №164
	Соус молочный сладкий	35	1,449	1,204	2,828	41,192	0,115	№63 №348
	Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	№57 №401
	Хлеб пшеничный обогащ "Валетек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		295	11,613	11,188	36,512	321,048	2,413	
Итого за седьмой день:		1517	48,405	41,94	230,689	1529,249	31,41	