



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 10								
Завтрак:	Каша молочная кукурузная с маслом	150	4,65	6,038	23,318	166,515	0,15	№77 №118
	Бутерброд с маслом	25	3,07	4,95	20	135	0	№186 №3
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153	0,97	№1 № 121
Итого:		360	13,3	16,748	63,438	454,515	1,12	
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 отварной моркови	45	0,54	3,19	4,36	47,66	146	№67 №17
	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	200	6,16	7,06	11,54	130,47	6,94	№77 №160
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	231,55	0	№35 №25
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	№ 63 №200
	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	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147
Итого:		712	31,07	27,41	99,442	767,07	168,3	
Уплотнённый полдник:	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	№8 №45
	Чай с молоком	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№88 №137
	Хлеб пшеничный обогащ "Валетек-8"	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		308	9,28	13,01	37,77	264,5	9,8	
Итого за десятый день:		1480	54,40	57,168	215,8	1550,09	182,22	