10. 11. 21. Утв. Зав. МБДОУ № 22
О.В. Сальникова

МБДОУ № 22

Неделя ПЕРВАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины мг		№ рецептуры и автор
День 3 среда		1,5-3 г.	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г.	3-7 л	С		
				1,5-3 г.	3-7л	1,5-3 г.	3-7л	1,5-3 г.	3-7л			1,5-3 г.	3-7л	
Завтрак														
	Котлета рыбная	50	50	10.36	11	1.93	2,05	6.79	7.24	85.93	91	0,6	0,7	№93 Л.С.Коровка
	Икра свекольная	100	120	2.55	3,19	4.8	6.06	15.99	23	128.36	160.45	-4.4	5.5	№ 142 Л.С.Коровка
	Чай с лимоном	150	150	0.15	0.15			11	11	42	42	1.6	1.6	№181 2008г Коровка
	Хлеб с маслом	35	35	2.41	2.41	3.93	3.93	14.7	14.7	104.7	104.7			114 Алексеева
Завтрак 2														
	Фрукты свежие	60	60	0.85	0.9	0.19	0.2	2.09	2.2	35.25	35.25	57	60	Скурихин
Итого:		395	415											
Обед														
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	1.98	2.37	3	3.6	7.44	8.9	64.2	77.0	6	7.2	№94 сборник рецеп. 2008г Санкт-Петербург
	Гуляш из говядины	50	60	9.2	9.98	8.5	10.5	4.9	5.3	149.1	165	0.6	0.73	№113 Коровка
	Макароны отварные	100	100	1.34	1.68	13.6	17	11.2	14	161.4	201.8	7.9	9.9	№32 М, И. Снигур
	Сок фруктовый	150	150	0.33	0.33	0.001	0.001	20.8	20.8	84.75	84.75	0.49	0.55	№393 сборник рецептур 2016г
	Хлеб ржаной	40	50	2.54	3.4	0.48	0.6	19.76	24.7	72.4	90.5			135 Алексеева
Итого:		490	540											
Полдник														
	Молоко кипяченное	180	200	4.58	6.1	4.08	5.44	7.58	10.1	85	113.3	2	2.7	№419 сбор. Рец. 2016г
	Кондитерские изделия(пряник)	20	30	0.75	1.2	6.1	9.1	12.5	18.7	108.5	162.7			Скурихин Тутельян
Итого:		200	230											
Ужин														
	Запеканка из творога со сметан. соусом	140/70	140/70	15.14	19.6	10.76	13.9	24.33	31.6	255	331	0.19	0.24	№249 сборник рецептур 2016г
	Хлеб ржаной	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	0.99	1.65	70.5	117.5			135 Алексеева
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.1	3.1	2.68	2.68	15.95	15.95	101	101	1.58	1.58	№414 сборник рецептур 2016г
Итого:		440	460											
Итого:		1525	1645											