12.01.2022

Утв. Зав. МБДОУ №22
_____ О.В. Самойленко

Неделя ПЕРВАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины мг		№ рецептуры и автор
				Б		Ж		У				С		
День 3 среда		1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7л	1,5-3 г.	3-7л	1,5-3 г.	3-7л	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7л	
Завтрак														
	Рыбные биточки	120	120	10.36	11	1.93	2,05	6.79	7.24	35.93	91	0,6	0,7	№93 Л.С.Коровка
	Картофельное пюре	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
	Соленья	30	40	0,2	0,33	0.02	0.03	0.7	1,05	4	8	3	4.5	Скурихин
	Кофейный напиток с молоком	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(апельсин)	85	85	0.85	0.9	0.19	0.2	2.09	2.2	35.25	35.25	57	60	Скурихин
Итого:		520	550											
Обед														
	Щи из кваш. капусты	150	180	3	3.5	3.9	4.5	5.5	6.8	73	88	7.8	9.2	№84 СБ Санкт-Петербург
	Плов из риса и мяса	160	160	25.1	25.1	27.9	27.9	26.3	26.3	456.6	456.6	1.4	1.4	№341 Могильный
	Соленья	30	40	0,2	0,33	0.02	0.03	0.7	1,05	4	8	3	4.5	Скурихин
	Компот из сухофруктов	180	180	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:		560	610											
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(вафли)	20	30	0.75	1.2	6.1	9.1	12.5	18.7	108.5	162.7			Скурихин Тутельян
Итого:		200	230											
Ужин														
	Пудинг из творога запеченный с соусом	100\30	130\30	15.14	19.6	10.76	13.9	24.33	31.6	255	331	0.19	0.24	№249 сборник рецептур 2016г
	Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	0.99	1.65	70.5	117.5			135 Алексеева
	Какао 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:		360	410											
Итого:		1640	1800											