

Примерное 10-дневное меню для питания детей в МБДОУ д/с о/в "Солнышко" с.Березовка



Утверждаю:
д/с о/в "Солнышко"
С.В.Кудрявцева

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	1 день тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)	У (2-3 г.)		
завтрак	1.Макароны отварные с маслом	8	200	150	7.34	5.5	6.08	4.57	25.26	16.44	224.00	168.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/5/6	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	180	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00
всего завтрак			431	371	12.94	8.64	13.4	11.63	57.6	41.71	436.60	336.00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
Всего 2 завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1. Салат из свеклы с яблоком	42	50	30	0.71	0.5	3.04	2.04	4.18	3.56	46.95	42.60
	2.Суп гороховый с мясом птицы	9	180	150	5.8	5.5	4.5	4.2	21.39	17.09	143.00	140.00
	3.Плов из мяса говядины	10	200	150	11.33	10.09	23.19	16.8	23.99	20.08	259.00	164.00
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	64.20
	5.Компот из фруктов +С	5	200	180	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
всего обед			680	550	20.62	18.05	31.27	23.4	93.38	75.83	641.95	501.80
Полдник	1.Булочка молочная	21	70	50	7.42	4.64	1.58	0.99	21.7	15.11	211.00	132.00
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	200	12.64	8.99	6.08	4.74	29.2	21.41	303.00	208.00
Ужин	1.Каша кукурузная молочная	11	200	150	4.21	3.1	9.16	7.86	17.9	15.94	184.00	146.00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Кисель	4	200	200	1.36	1.36	0	0	29.02	29.02	116.19	116.19
Всего ужин			450	400	8.76	6.59	9.65	8.19	67.35	58.88	403.19	330.89
Всего за день			1911	1621	55.56	42.87	61.00	48.56	262.23	212.53	1855.04	1446.99

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)		
завтрак	1.Запеканка из творога с молоком сгущенным	12	150/40	130/40	13.6	11.7	13.7	14.3	63.00	52.3	425.30	382.40
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30\5\6	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Какао на молоке	1	180	150	3.67	3.15	3.19	2.72	15.82	12.96	107.00	89.00
всего завтрак			421	361	21.57	16.69	22.81	22.68	96.86	76.23	678.90	573.40
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2 Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1.Салат из моркови и яблок	66	50	30	0.53	0.28	3.34	1.74	5.01	2.62	52.30	27.30
	2.Щи из свежей капусты с картофелем из мяса птицы	13	180	150	1.74	1.04	4.88	2.93	18.4	17.1	85.00	35.00
	3.Ежики в томатно-сметанном соусе (из мяса говядины)	14	70	50	10.1	6.93	12.4	8.43	14.20	10.15	232.70	201.93
	4.Картофельное пюре	15	150	110	3.06	2.04	4.8	3.2	20.43	13.62	138.00	92.00
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	64.20
	6.Сок	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.2	20.2	84.80	84.80
всего обед			700	580	18.77	12.85	25.96	16.66	98.17	76.98	688.80	505.23
Полдник	1.Пирог с повидлом	16	70	50	0.54	0.3	0.25	0.16	4.42	2.76	22.00	13.75
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	200	5.76	4.65	4.75	3.91	11.98	9.06	114.00	89.75
Ужин	1.Биточки рыбные	17	70	60	6.09	4.61	4.26	2.45	6.79	5.33	97.00	74.00
	2.Свекольное пюре	51	150	120	0.6	0.5	1.4	1.00	3.3	2.8	28.60	26.40
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Чай сладкий	3	200	200	0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00
Всего ужин			460	410	9.94	7.3	6.17	3.8	40.51	32.04	268.60	209.10
Всего за день			1931	1651	56.64	42.09	60.29	47.65	262.22	209.01	1820.60	1447.78

приём пищи	Неделя 1 3 день наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)		
завтрак	1.Омлет натуральный	23	150	120	5.28	3.52	7.03	4.46	1.86	1.57	143.00	117.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30\3\4	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	200	200	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00
всего завтрак			401	357	10.88	6.66	14.35	11.52	34.2	26.84	355.60	285.00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2 Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1.Салат из свеклы с курагой и изюмом	67	50	30	0.71	0.54	3.04	1.71	4.18	2.29	46.95	23.71
	2.Рассольник (с мяса курицы) со сметаной	19	180	150	4.62	3.15	5.06	3.04	10.93	6.56	104.00	62.00
	3.Котлета мясная (говядина)	20	80	60	5.84	4.14	8.02	6.51	7.16	5.90	109.13	97.30
	4.Гороховое пюре	27	130	120	11.3	10.04	3.5	2.8	18.80	15.04	140.00	113.00
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	64.20
	6.Кисель	4,68,69	180	150	1.36	1.02	0	0	29.02	21.76	116.19	87.14
всего обед			670	550	26.17	20.45	20.16	14.42	90.02	64.84	612.27	447.35
Полдник	1.Крендель на сахаре	34	80	70	9.08	5.61	7.35	5.4	53.4	41.9	270.00	210.00
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.30	92.00	76.00
всего полдник			260	220	14.3	9.96	11.85	9.15	60.96	48.2	362.00	286.00
Ужин	1.Рагу из овощей в сметанном соусе	22	200	150	3.24	2.4	15.36	11.33	18.26	13.59	242.00	166.00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3.19	2.13	0.49	0.83	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Компот из фруктов +С	5	200	200	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
Всего ужин			450	400	6.87	4.93	15.85	12.16	62.58	49.32	442.00	325.70
Всего за день			1881	1627	58.82	42.60	62.81	47.85	262.46	203.9	1842.17	1414.35

приём пищи	Неделя 1 4 день наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3 г.)		
завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	18	200	150	4.52	3.4	4.07	3.96	20.57	18.94	177.00	141.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	40/5/6	30\3\6	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Какао на молоке	1	180	180	3.67	3.15	3.19	2.72	15.82	12.96	107.00	89.00
всего завтрак			431	367	12.49	8.39	13.18	12.34	54.43	42.87	430.60	332.00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2 Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1.Салат из моркови с яблоком	66	50	30	0.71	0.5	3.04	2.04	4.18	3.56	46.95	42.60
	2.Суп с рыбными консервами	24	180	150	8.6	7.8	8.4	5.04	14.33	8.6	147.10	100.00
	3.Рулет из мяса говядины с луком, яйцом	25	70	60	9.62	7.18	7.81	5.92	7.42	5.39	138.00	104.00
	4.Пюре картофельное с морковью,свеклой	26	150	120	3.06	2.04	9.2	6.14	27.43	20.29	172.05	128.00
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	6.Компот из фруктов +С	5	200	180	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
всего обед			700	580	24.77	19.48	28.99	19.5	97.18	72.94	697.10	528.00
Полдник	1.Сдоба обыкновенная	42	70	60	5.1	4.83	8.8	6.6	27.7	25.78	250.60	187.95
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	210	10.32	9.18	13.3	10.35	35.26	32.08	342.60	263.95
Ужин	1.Каша рисовая молочная с маслом	28	200	150	3.09	2.32	4.07	3.96	29.09	17.08	159.00	142.00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Чай сладкий	3	200	200	0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00
Всего ужин			450	400	6.34	4.51	4.58	4.31	59.51	40.99	302.00	250.70
Всего за день			1931	1657	54.52	42.16	60.65	47.10	261.08	203.58	1842.60	1444.95

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	5день тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3 г.)		
завтрак	1.Каша "Дружба" молочная	29	200	150	5.5	4.13	8.77	6.58	19.27	13.96	213.00	159.75
	2.Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30\3	2.3	2.3	4.36	4.36	14.62	14.62	108.00	108.00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	180	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00
всего завтрак			425	363	9.1	7.73	14.53	12.34	48.19	42.88	387.00	333.75
2 Завтрак	3.Фрукты (банан)	65	100	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
всего 2 Завтрак			100	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
обед	1.Салат из свёклы с яблоком	42	50	30	0.53	0.28	3.34	1.74	5.01	2.62	52.30	27.30
	2.Суп картофельный с гренками (из мяса птицы)	30.31	180	150	2.34	1.4	2.82	1.69	11.71	5.98	101.00	61.00
	3.Биточки мясные (из говядины) .Соус молочный.	32.47	70/30	60/30	7.92	5.73	8.8	7.92	11.64	7.48	143.00	114.70
	4.Каша гречневая рассыпчатая	33	130	110	8.59	5.73	6.09	4.06	28.64	15.76	183.00	112.00
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	6.Сок	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.2	20.2	84.80	84.80
всего обед			710	620	22.72	15.7	21.59	15.77	97.13	65.33	660.10	462.20
Полдник	1.Печенье, вафля, пряник		70	50	2.59	1.97	3.5	2.9	26.67	19.73	142.10	137.00
	3.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.30	92.00	76.00
всего полдник			250	200	7.81	6.32	8	6.65	34.23	26.03	234.10	213.00
Ужин	1.Сырники творожные с морковью с молочным сладким соусом	35.48	160/50	130/50	11.2	9.15	15.00	12.90	14.60	11.90	294.00	176.00
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Кисель	4	200	200	1.36	1.02	0	0	29.02	21.76	116.19	87.14
Всего ужин			450	410	15.75	12.3	15.49	13.23	64.05	47.58	513.19	331.84
Всего за день			1935	1693	57.64	44.31	60.37	48.75	272.1	210.32	1936.15	1482.55

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	1 день тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3 г.)		
завтрак	1.Омлет натуральный	23	150	120	5.28	3.52	7.03	4.46	1.86	1.57	143.00	117.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30\3\4	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Чай сладкий	3	200	200	0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00
всего завтрак			401	357	9.64	5.42	12.97	10.14	29.89	22.53	329.60	259.00
2 Завтрак	3.Фрукты (банан)	65	100	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
всего 2 Завтрак			100	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
обед	1.Салат из свеклы с курагой и изюмом	67	50	30	0.71	0.54	3.04	1.71	4.18	2.29	46.95	23.71
	2.Борщ с капустой свежей, с мясом курицы и со сметаной	37	180	150	3.52	3.00	5.98	5.1	9.78	8.92	117.00	100.00
	3.Жаркое по-домашнему из мяса (говядина)	38	200	150	17.02	16.35	19.70	12.70	19.95	16.32	200.00	123.00
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	5.Компот из фруктов +С	5	200	180	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
всего обед			680	550	24.03	21.85	29.26	19.87	77.73	62.63	556.95	400.11
Полдник	1.Ватрушка с повидлом	52	70	60	5.09	4.82	3.4	2.55	48.42	30.8	253.00	190.00
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	210	10.31	9.17	7.9	6.3	55.98	37.1	345.00	266.00
Ужин	1.Макароны отварные с сыром	39	200/20	150/20	6.17	5.29	10.28	10.01	21.78	18.71	264.00	218.00
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Кисель	4	200	200	1.36	1.02	0	0	29.02	21.76	116.19	87.14
Всего ужин			460	400	10.72	8.44	10.77	10.34	71.23	54.39	483.19	373.84
Всего за день			1891	1617	56.96	47.14	61.66	47.41	263.33	205.15	1856.50	1440.71

приём пищи	Неделя 2 2 день наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)		
завтрак	1.Пудинг творожный с повидлом/сгущённое молоко	40	150/25	130/25	10.46	9.33	10.09	9.8	22.11	17.55	183.00	171.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30\3\4	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Какао на молоке	1	180	180	3.67	3.15	3.19	2.72	15.82	12.96	107.00	89.00
всего завтрак			406	372	18.43	14.32	19.2	18.18	55.97	41.48	436.60	362.00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2 Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1.Салат из моркови и яблок	66	50	30	0.53	0.28	3.34	1.74	5.01	2.62	52.30	27.30
	2.Свекольник со сметаной (курица)	41	180	150	1.92	1.15	6.33	3.8	10.05	7.47	104.12	62.49
	3.Суфле из мяса (говядина)	43	70	60	7.3	6.2	11.03	6.40	2.14	1.84	110.00	100.00
	4.Капуста тушеная	54	150	120	3.98	3.13	7.42	5.56	18.98	14.38	158.00	120.00
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	6.Сок	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.20	20.20	84.80	84.80
всего обед			700	600	17.07	13.32	28.66	17.86	76.31	59.8	605.22	456.99
Полдник	1.Домашняя булочка	44	70	50	4.42	3.6	1.58	0.99	41.7	26.11	211.00	132.00
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	200	9.64	7.95	6.08	4.74	49.2	32.41	303.00	208.00
Ужин	1.Каша молочная геркулесовая с маслом	45	200	150	5.39	4.05	6.38	5.69	27.13	20.36	187.00	149.00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	5.Компот из фруктов +С	5	200	200	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
Всего ужин			450	400	9.02	6.58	6.87	6.02	71.45	56.09	387.00	308.70
Всего за день			1906	1672	54.76	42.77	61.41	47.40	267.63	204.48	1802.12	1405.99

приём пищи	Неделя 2	3 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
	наименование блюда					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)		
завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	46	200	150	5.18	4.3	6.5	4.8	23.54	14.12	181.00	108.00	
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30\3\4	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00	
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	180	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00	
всего завтрак			431	367	10.78	7.44	13.82	11.86	55.88	39.39	393.60	276.00	
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30	
всего 2 Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30	
обед	1.Салат из свёклы с яблоком	42	50	30	0.53	0.28	3.34	1.74	5.01	2.62	52.30	27.30	
	2.Суп фрикадельками из курицы	55	180	150	6.89	6.64	6.59	5.18	25.44	24.5	189.80	169.00	
	3.Бефстроганов из говядины в сметанном соусе	49	80	60	11.00	6.83	13.20	11.10	18.60	16.40	200.56	179.00	
	4.Картофельное пюре	15	150	120	3.06	2.04	4.8	3.2	20.43	13.62	138.00	92.00	
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40	
	6.Сок	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.20	20.20	84.80	84.80	
всего обед			710	600	24.82	18.35	28.47	21.58	109.61	90.63	761.46	614.50	
Полдник	1.Печенье/пряник/вафля	44	70	50	2.96	1.97	3.5	2.9	30.48	19.7	162.40	133.40	
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	92.00	76.00	
всего полдник			250	200	8.18	6.32	8.00	6.65	37.98	26.00	254.40	209.40	
Ужин	1.Тефтели рыбные	50	80	60	6.31	7.41	6.57	5.57	6.43	4.91	124.07	93.34	
	2.Овощи тушеные	51	130	110	1.2	0.6	2.80	1.40	6.60	3.30	57.20	28.60	
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70	
	3.Чай сладкий	3	200	200	0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00	
Всего ужин			450	400	10.76	10.20	9.88	7.32	43.45	32.12	324.27	230.64	
Всего за день			1941	1667	55.14	42.91	60.77	48.01	261.62	202.84	1804.03	1400.84	

приём пищи	Неделя 2 4 день наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)		
завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	18	200	150	4.52	3.4	4.07	3.96	20.57	18.94	177.00	141.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30/3/	2.3	2.3	4.36	4.36	14.62	14.62	132.00	132.00
	3.Какао на молоке	1	180	180	3.67	3.15	3.19	2.72	15.82	12.96	107.00	89.00
всего завтрак			425	363	10.49	8.85	11.62	11.04	51.01	46.52	416.00	362.00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2 Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1.Салат из моркови с яблоком	66	50	30	0.71	0.5	3.04	2.04	4.18	3.56	46.95	42.60
	2.Суп крестьянский со сметаной из курицы	53	180	150	4.68	3.74	6.68	5.34	16.03	12.82	117.50	101.10
	3.Зразы мясные (говядина) с яйцом	71	70	60	5.5	4.39	9.37	5.89	9.95	8.53	127.43	125.00
	4.Капуста тушеная	54	130	110	3.6	2.7	5.48	4.11	10.82	8.12	122.80	92.10
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	6.Компот из фруктов +С	5	200	180	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
всего обед			680	570	17.27	13.29	25.11	17.74	84.8	68.13	607.68	514.20
Полдник	1.Пирожки с повидлом	61	70	50	4.6	3.45	1.87	1.4	44.44	33.33	162.80	131.60
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	200	9.82	7.8	6.37	5.15	51.94	39.63	254.80	207.60
Ужин	1.Ленивые вареники	56	200	170	13.89	11.13	16.03	12.17	22.60	17.71	321.00	200.00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Чай сладкий	3	200	200	0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00
Всего ужин			450	400	17.14	13.32	16.54	12.52	53.02	41.62	464.00	308.70
Всего за день			1905	1633	55.32	43.86	60.24	47.05	255.47	210.60	1812.78	1462.80

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)		
завтрак	1.Каша молочная пшенная с маслом	57	200	150	5.67	4.27	7.8	6.86	32.55	20.48	200.00	129.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30/3/	2.3	2.3	4.36	4.36	14.62	14.62	132.00	132.00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	180	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00
всего завтрак			425	363	9.27	7.87	13.56	12.62	61.47	49.4	398.00	327.00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2 Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1.Салат из свеклы с курагой и изюмом	67	50	30	0.71	0.54	3.04	1.71	4.18	2.29	46.95	23.71
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	58	180	150	4.1	3.8	9.9	8.4	23.38	19.2	159.00	101.00
	3.Картофельная запеканка с мясом (говядина)	59	165	125	12.13	7.91	9.50	6.10	25.70	18.43	237.00	157.00
	4.Соус сметанный	62	70	50	3.64	3.64	5.52	5.52	7.30	7.30	133.60	133.60
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	6.Сок	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.2	20.2	84.80	84.80
всего обед			715	595	23.92	18.45	28.5	22.09	100.69	80.71	757.35	562.51
Полдник	1.Печенье/вафли/пряник	44	70	50	2.59	1.97	3.5	2.9	26.67	19.73	142.10	133.40
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	200	7.81	6.32	8.00	6.65	34.17	26.03	234.10	209.40
Ужин	1.Суфле рыбное	60	70	60	9.03	7.54	6.50	5.31	2.87	2.44	112.80	96.00
	2.Овощи тушеные	51	150	120	1.2	0.6	2.80	1.40	6.60	3.30	57.20	28.60
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	4.Компот из фруктов +С	5	200	200	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
Всего ужин			460	410	13.86	10.67	9.79	7.04	53.79	41.47	370.00	284.30
Всего за день			1950	1668	55.46	43.91	60.45	49.00	264.82	212.31	1829.75	1453.51

Прошито и пронумеровано

На 10 листах

Скреплено печатью

Заведующий МБДОУ

д/с о/в «Солнышко»

с. Берёзовка

С.В. Кудрявцева

