

Зам заведующего МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка

О.Л. Попова

приём пищи	Неделя I наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г л.)	пошаговые вещества						У(3-7 лет)	У(8-9 лет)	энергетическая ценность (ккал) (2-3 г)
					Б (3-7 п.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(8-9 лет)			
завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	29	180	150	5,5	4,13	8,77	6,58	19,28	16,96	13,00	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. чай	3	180	170	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,00	35,00	
	3. Сок	65	100	100	0,6	2,06	0,6	0,76	14,7	28,5	70,30	70,30	
всего завтрак			100	100							70,30	70,30	
	2. Завтрак												
всего 2 Завтрак	1. Суп картофельный с гречками (из мяса птицы)	30,31	180	150	2,34	1,4	2,82	1,69	11,71	5,98	101,00	61,00	
	2. Биточки мясные (из мяса птицы)	32	60	50	7	5	8	7	11,00	7,00	133,00	110,70	
	3. Каша гречневая рассыпчатая	33	110	80	8,59	5,73	6,09	4,06	28,64	15,76	183,00	122,00	
	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 с/фр	63	180	150	1,00	1,00	0	0	20,2	20,2	84,80	84,80	
всего обед			600	485	21,27	14,69	17,45	13,11	91,48	62,23	597,80	440,90	
	Подник												
всего Подник	1. Печенье, вафля, пряник		70	50	2,59	1,97	3,5	2,9	26,67	19,73	142,10	137,00	
	3. Кипяченое молоко	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,30	92,00	76,00	
всего Подник			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	170/40	130/40	10,2	9,15	14,00	11,90	13,60	10,90	293,00	175,00	
	2. Хлеб пшеничный	7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	78,56	
	3. Кисель	4	200	200	1,36	1,02	0	0	29,02	21,76	116,19	116,19	
				450	400	14,75	12,3	14,49	12,23	63,05	46,58	369,75	
всего ужин													
	Всего за день		1805	1538	52,29	41,84	53,69	43,7	247,34	198,91	1775,39	1396,70	