

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "д/с "Солнышко" с. Березовка  
С. В. Кудрявцева



приём пищи	Нелег I 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.)			
					Ж (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	У (3-7 лет)					
завтрак	1. Макароны отварные с маслом	8	180	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	2	180	160	1,3	1,3	1,4	1,4	14,30	14,30	66,00	59,60
всего			411	351	12,94	8,64	13,4	11,63	57,6	41,71	436,60	329,60
завтрак	1. Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
2 завтрак	1. Суп гороховый с мясом	9	180	150	5,8	5,5	4,5	4,2	21,39	17,09	143,00	140,00
всего обед	2. Плов из мяса птицы	10	200	150	11,33	10,09	23,19	16,8	23,99	20,08	259,00	164,00
	3. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	64,20
	4. Компот из фруктов +С	5	200	180	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00
				630	520	19,91	17,55	28,23	21,36	89,2	72,27	595,00
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	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	103,00
	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	365,19
всего за день			1841	1571	54,85	42,37	57,96	46,52	258,05	208,97	1808,09	1432,29