

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ – д/с Солнышко

с. Березовка

С.В.Кудрявцева

приём пищи	Неделя I наименование блюда	5 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						энергетическая ценность (ккал)	(2-3 г)
						Б (3-7 л.) Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)	С (3-7 л.)		
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	1. сок	65		100	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
2 Завтрак													
				100	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
обед	1.Суп картофельный с гречками (из мяса птицы)	30.3		180	150	2.34	1.4	2.82	1.69	11.71	5.98	101.00	61.00
	2.Биточки мясные. Соус молочный.	32.5		70/30	60/30	7.92	5.73	8.8	7.92	11.64	7.48	143.00	114.70
	3.Каша гречневая рассыпчатая	33		130	110	8.59	5.73	6.09	4.06	28.64	15.76	183.00	112.00
	4.Хлеб ржаной	7		50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	5 Компот	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.Сдоба			70	50	2.59	1.97	3.5	2.9	26.67	19.73	142.10	137.00
	3.чай	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	35.5		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