

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

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

137	
-----	--

прием пищи	Неделя 2 наименование блюда	4 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал) (3-7 л.)	энергетическая ценность (ккал) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.) 3г.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)		
завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	18	200	150	4.52	3.4	4.07	3.96	20.57	18.93	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
Завтрак	1.сок	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
Завтрак	1..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
	2.Зразы мясные (птица) с яйцом	71	70	60	5.5	4.39	9.37	5.89	9.95	8.53	127.43	125.00
	3.Картофельное пюре	54	130	110	3.6	2.7	5.48	4.11	10.82	8.12	122.80	92.10
	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	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.Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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.Какао на молоке	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