

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

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карты №	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.)	Ж (3-7 л.)	У (2-3 г.)					
завтрак	1. Запеканка из творога с молоком стуженным	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	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. Сок	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
всего обед	1. 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
	2. Ежики в томатно- сметанном соусе (из мяса птицы)	14	70	50	10,1	6,93	12,4	8,43	14,20	10,15	232,70	201,93
	3. Картофельное пюре	15	150	110	3,06	2,04	4,8	3,2	20,43	13,62	138,00	92,00
	4. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	64,20
	5. Сок	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,2	20,2	84,80	84,80
всего обед			650	550	18,24	12,57	22,62	14,92	93,16	74,36	636,50	477,93
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. Кофейный напиток сладкий	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			1881	1621	56,11	41,81	56,95	45,91	257,21	206,39	1768,30	1420,48