

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – д/с Солнышко

с. Березовка

С.В.Кудрявцева

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)					пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)	
				Б (3-7 л.) Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)	Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)	Эн. цен. (ккал)
завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	29	200	5.5	4.13	8.77	6.58	19.27	13.96	213.00	159.75				
	2. Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	2.3	2.3	4.36	4.36	14.62	14.62	108.00	108.00				
	3. Кофейный напиток на молоке	2	180	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00				
всего завтрак															
			425	9.1	7.73	14.53	12.34	48.19	42.88	387.00	333.75				
2 Завтрак	1. сок	65	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76				
всего															
			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	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	7.92	5.73	8.8	7.92	11.64	7.48	143.00	114.70				
	3. Каша гречневая рассыпчатая	33	130	8.59	5.73	6.09	4.06	28.64	15.76	183.00	112.00				
	4. Хлеб ржаной	7	50	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40				
	5 Компот	63	200	1.00	1.00	0	0	20.2	20.2	84.80	84.80				
всего обед															
			710	22.72	15.7	21.59	15.77	97.13	65.33	660.10	462.20				
Полдник	1. Сдоба		70	2.59	1.97	3.5	2.9	26.67	19.73	142.10	137.00				
	3. чай	64	180	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.30	92.00	76.00				
всего полдник															
			250	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	11.2	9.15	15.00	12.90	14.60	11.90	294.00	176.00				
	2. Хлеб пшеничный	7	40	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70				
	3. Кисель	4	200	1.36	1.02	0	0	29.02	21.76	116.19	87.14				
Всего ужин															
			450	15.75	12.3	15.49	13.23	64.05	47.58	513.19	331.84				
Всего за день															
			1935	57.64	44.31	60.37	48.75	272.1	210.32	1936.15	1482.55				