УТВЕРЖДАЮ:
Зам.заведующего МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка
_____О.Л.Попова

| приём пищи | Неделя 1 1 день<br>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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б (3-7 л. ) | Б (2-3 г.) | Ж (3-7 л.) | Ж (2-3г.) | У(3-7 лет) | У(2-3 г.) | | |
| 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 на молоке | 2 | 180 | 160 | 1,3 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 14,30 | 14,30 | 66,00 | 59,60 |
| **всего завтрак** | | | **411** | **351** | **12,94** | **8,64** | **13,4** | **11,63** | **57,6** | **41,71** | **436,60** | **329,60** |
| **2 Завтрак** | 1.Фрукты | 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** |
| | 1.Суп гороховый с мясом птицы | 9 | 180 | 150 | 5,8 | 5,5 | 4,5 | 4,2 | 21,39 | 17,09 | 143,00 | 140,00 |
| | 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 |
| **всего обед** | | | **630** | **520** | **19,91** | 17,55 | **28,23** | 21,36 | **89,2** | 72,27 | **595,00** | 459,20 |
| **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 молочная | 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** |