

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



прием пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 л.)	пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал) (3-7 л.)	энергетическая ценность (ккал) (2-3 л.)
					Б (3-7 л.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 л.)	У (3-7 л.)	У (2-3 л.)		
завтрак	1.Макароны с маслом	12	150/40	130/40	11,7	13,7	14,3	63,00	425,30	382,40	
	2.Хлеб пшеничный с маслом	70	40/5/6	30/5/6	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00	
	3.Какао на молоке	1	180	150	3,15	3,19	2,72	15,82	107,00	89,00	
всего завтрак			421	361	16,69	22,81	22,68	96,86	678,90	573,40	
2 Завтрак	1.Сок	65	100	100	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30	
всего 2 Завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30	
всего обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем из мяса птицы	13	180	150	1,74	4,88	2,93	18,4	85,00	35,00	
	2.Ежки в томатно- сметанном соусе (из мяса птицы)	14	70	50	6,93	12,4	8,43	14,20	232,70	201,93	
	3.Картофельное пюре	15	150	110	3,06	4,8	3,2	20,43	138,00	92,00	
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	0,54	0,36	19,93	96,00	64,20	
	5.Компот их с/ф	63	200	200	1,00	0	0	20,2	84,80	477,93	
всего обед			650	550	12,57	22,62	14,92	93,16	636,50	477,93	
Полдник	1.Пирог с повидлом	16	70	50	0,54	0,25	0,16	4,42	22,00	13,75	
	2.Сладкий кофейный напиток	64	180	150	5,22	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00	
всего полдник			250	200	4,65	4,75	3,91	11,98	114,00	89,75	
Ужин	1. Каша кукурузная молочная	17	70	60	4,61	4,26	2,45	6,79	97,00	74,00	
	2.Свекольное пюре	51	150	120	0,5	1,4	1,00	3,3	28,60	26,40	
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70	
	3.Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00	
Всего ужин			460	410	7,3	6,17	3,8	40,51	268,60	209,10	
Всего за день			1881	1621	41,81	56,95	45,91	257,21	1768,30	1420,48	