

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. заведующего МБДОУ д/с "Солнышко" с. Березовка

О.П. Попова

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	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.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)		
завтрак	1. Каша манная молочная с маслом	18	200	150	4,52	3,4	4,07	3,96	177,00	141,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30/3	2,3	2,3	4,36	4,36	132,00	132,00
	3. Какао на молоке	1	180	180	3,67	3,15	3,19	2,72	107,00	89,00
всего завтрак			425	363	10,49	8,85	11,62	11,04	416,00	362,00
2 Завтрак	1. Сок	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	70,30	70,30
всего 2 Завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	70,30	70,30
	1. Суп крестьянский со сметаной из курицы	53	180	150	4,68	3,74	6,68	5,34	117,50	101,10
	2. Зразы мясные (птица) с яйцом	71	70	60	5,5	4,39	9,37	5,89	127,43	125,00
	3. Пюре картофельное	54	130	110	3,6	2,7	5,48	4,11	122,80	92,10
	4. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	96,00	62,40
	5. Компот из фруктов +С	5	200	180	0,44	0,4	0	0	97,00	91,00
всего обед			630	540	16,56	12,79	22,07	15,7	560,73	471,60
Полдник	1. Пирожки с повидлом	61	70	50	4,6	3,45	1,87	1,4	162,80	131,60
	2. Кофейный напиток сладкий	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	92,00	76,00
всего полдник			250	200	9,82	7,8	6,37	5,15	254,80	207,60
Ужин	1. Омлет натуральный	56	200	170	13,89	11,13	16,03	12,17	321,00	200,00
	2. Хлеб пшеничный	7	50	30	3,19	2,13	0,49	0,33	103,00	68,70
	3. Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	40,00	40,00
Всего ужин			450	400	17,14	13,32	16,54	12,52	464,00	308,70
Всего за день			1855	1603	54,61	43,36	57,2	45,01	1765,83	1420,20