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

приём пищи	Неделя 1 2 день наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)	эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г)
завтрак	1.Запеканка из творога с молоком сгущенным	12	150/40	130/40	13,6	11,7	13,7	14,3	63,00	32,3	425,30	382,40
	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.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**
	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.Сладкий кофейный напиток	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**