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

| прием пищи | Неделя I 3 день<br>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.) | энерц.(ккал) (3-7 л.) | эн.цен.(ккал) (2-3 г) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| завтрак | 1.Омлет натуральный | 23 | 150 | 120 | 5,28 | 3,52 | 7,03 | 4,46 | 1,86 | 1,24 | 143,00 | 117,00 |
| | 2.Хлеб пшеничный с маслом | 70 | 40/5/6 | 30\3\4 | 4,3 | 1,84 | 5,92 | 5,66 | 18,04 | 10,97 | 146,60 | 102,00 |
| | 3.Кофейный напиток на молоке | 2 | 200 | 200 | 1,3 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 14,30 | 14,30 | 66,00 | 66,00 |
| **всего завтрак** | | | **401** | **357** | **10,88** | **6,66** | **14,35** | **11,52** | **34,2** | **26,84** | **355,60** | **285,00** |
| **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.Рассольник (с мяса курицы) со сметаной | 19 | 180 | 150 | 4,62 | 3,15 | 5,06 | 3,04 | 10,93 | 6,56 | 104,00 | 62,00 |
| | 2.Котлета мясная (птица) | 20 | 80 | 60 | 5,84 | 4,14 | 8,02 | 6,51 | 7,16 | 5,90 | 109,13 | 97,30 |
| | 3.Гороховое пюре | 27 | 130 | 120 | 11,3 | 10,04 | 3,5 | 2,8 | 18,80 | 15,04 | 140,00 | 113,00 |
| | 4.Хлеб ржаной | 7 | 50 | 40 | 2,34 | 1,56 | 0,54 | 0,36 | 19,93 | 13,29 | 96,00 | 64,20 |
| | 5.Кисель | 4,68,69 | 180 | 150 | 1,36 | 1,02 | 0 | 0 | 29,02 | 21,76 | 116,19 | 87,14 |
| **всего обед** | | | **620** | **520** | **25,46** | **19,91** | **17,12** | **12,71** | **85,84** | **62,55** | **565,32** | **423,64** |
| **Полдник** | 1.Крендель на сахаре | 34 | 80 | 70 | 9,08 | 5,61 | 7,35 | 5,4 | 53,4 | 41,9 | 270,00 | 210,00 |
| | 2.Сладкий чай | 64 | 180 | 150 | 5,22 | 4,35 | 4,5 | 3,75 | 7,56 | 6,30 | 92,00 | 76,00 |
| **всего полдник** | | | **260** | **220** | **14,3** | **9,96** | **11,85** | **9,15** | **60,96** | **48,2** | **362,00** | **286,00** |
| **Ужин** | 1.Рагу из овощей в сметанном соусе | 22 | 200 | 150 | 3,24 | 2,4 | 15,36 | 11,33 | 18,26 | 13,59 | 242,00 | 166,00 |
| | 2.Хлеб пшеничный | 7 | 50 | 50 | 3,19 | 2,13 | 0,49 | 0,83 | 20,43 | 13,92 | 103,00 | 68,70 |
| | 3.Компот из фруктов +С | 5 | 200 | 200 | 0,44 | 0,4 | 0 | 0 | 23,89 | 21,81 | 97,00 | 91,00 |
| **Всего ужин** | | | **450** | **400** | **6,87** | **4,93** | **15,85** | **12,16** | **62,58** | **49,32** | **442,00** | **325,70** |
| **Всего за день** | | | **1831** | **1597** | **58,11** | **42,06** | **59,77** | **46,14** | **258,28** | **201,61** | **1795,22** | **1390,64** |