

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

прием пищи	Неделя 2 наименование блюда	5 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					энерг. (ккал) (3-7 л.)	энерг. (ккал) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)		
завтрак	1. Каша молочная пшеничная с маслом	57		180	150	5,67	4,27	7,8	6,86	32,55	20,48	145,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом	16		40/5	30/3	2,3	2,3	4,36	4,36	14,62	14,62	132,00
	3. Кофейный напиток на молоке	2		180	170	1,3	0,89	1,4	0,9	14,30	9,30	55,00
всего завтрак				405	353	9,27	7,46	13,56	12,12	61,47	44,4	332,00
2 Завтрак	1. Сок	65		100	100	0,6	0,5	0,6	0,5	14,7	10,7	73,30
всего 2 Завтрак				100	100	0,6	0,5	0,6	0,5	14,7	10,7	73,30
	1. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом (говядина)	58		180	150	4,1	3,8	9,9	8,4	23,38	19,2	101,00
	2. Картофельная запеканка с соусом (говядина)	59		150	150	12,13	12,13	9,50	9,50	25,70	25,70	237,00
	3. Соус сметанный	62		15	10	2,64	1,64	4,52	3,52	6,30	5,30	75,60
	4. Хлеб ржаной	7		50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	62,40
	5. Компот из с/фр	63		180	150	1,00	0,80	0	0	20,2	18,2	81,80
всего				575	500	22,21	19,93	24,46	21,78	95,51	81,69	557,80
Полдник	1. Печенье/вафли/пряник	44		70	50	2,59	1,2	3,5	1,7	26,67	13,3	71,5
	2. Сладкий чай	64		180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	76,00
всего полдник				250	200	7,81	5,55	8,00	5,45	34,17	19,6	147,50
Ужин	1. Суфле рыбное	60		70	60	9,03	7,54	6,50	5,31	2,87	2,44	96,00
	2. Овощи тушеные	51		150	120	1,2	0,6	2,80	1,40	6,60	3,30	28,60
	2. Хлеб пшеничный	7		40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	68,70
	4. Компот из фруктов +С	5		200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00
Всего				460	410	13,86	10,67	9,79	7,04	53,79	41,47	290,30
Всего за день				1790	1563	53,75	44,11	56,41	46,89	259,64	197,86	1424,60