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

приём пищи	Неделя 1 3 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 (2-3 г.)	У (3-7 лет)	У (2-3г.)	эн.цен.(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	1,57	143,00	117,00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	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.Фрукты	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.Кипяченое молоко	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**