

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ "ДС "Солнышко" с. Березовка
 С.В. Кудрявцева



приемы пищи	Неделя I наименование блюда	4 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)
						Б (3-7 л.)	Е (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)	
завтрак	1. Каша манная молочная с маслом	18	200	4,52	3,4	4,07	3,96	20,57	177,00	141,00	
	2. Хлеб пшеничный с маслом	70	40/5/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00	
	3. Какао на молоке	1	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	107,00	89,00	
всего завтрак			431	12,49	8,39	13,18	12,34	54,43	42,87	332,00	
2 Завтрак	1. Сок	65	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	
	2. Хлеб пшеничный с маслом		100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	
всего 2 Завтрак			180	8,6	7,8	8,4	5,04	14,33	8,6	147,10	
всего обед	1. Суп с рыбными консервами	24	180	9,62	7,18	7,81	5,92	7,42	5,39	138,00	
	2. Рулет из мяса птицы с луком, яйцом	25	70	3,06	2,04	9,2	6,14	27,43	20,29	172,05	
	3. Пюре картофельное с морковью, свеклой	26	150	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	
	4. Хлеб ржаной	7	50	0,4	0,4	0	0	23,89	21,81	91,00	
	5. Компот из фруктов +С	5	200	24,06	18,98	25,95	17,46	93	69,38	485,40	
Подлник	1. Слоба обыкновенная	42	70	5,1	4,83	8,8	6,6	27,7	25,78	187,95	
	2. Кофейный напиток	64	180	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	76,00	
всего подлник			250	10,32	9,18	13,3	10,35	35,26	32,08	263,95	
Ужин	1. Каша рисовая молочная с маслом	28	200	3,09	2,32	4,07	3,96	29,09	17,08	142,00	
	2. Хлеб пшеничный	7	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	68,70	
	3. Чай сладкий	3	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	
всего ужин			450	6,34	4,51	4,58	4,31	59,51	40,99	250,70	
всего за день			1881	53,81	41,66	57,61	45,06	256,9	200,02	1402,35	