

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Солнышко» с. Березовка  
С.В.Кудрявцева



| приём пищи    | наименование блюда                              | тех. карта № | выход блюда (3-7 л.) | выход блюда (2-3 г.) | пищевые вещества |            |            |            | эквив. (квал.) (3-7 л.) | эквив. (квал.) (2-3 г.) |         |
|---------------|---|--------------|----------------------|----------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------------------|-------------------------|---------|
|               |   |              |                      |                      | Б (2-3 г.)       | Ж (3-7 л.) | У (3-7 л.) | У (2-3 г.) |                         |                         |         |
| завтрак       | 1. Пудинг творожный с повидлом/сгущённое молоко | 40           | 150/25               | 130/25               | 10,46            | 9,33       | 10,09      | 9,8        | 22,11                   | 183,00                  | 171,00  |
|               | 2. Хлеб пшеничный с маслом                      | 70           | 40/5/6               | 30/3/4               | 4,3              | 1,84       | 5,92       | 5,66       | 18,04                   | 146,60                  | 102,00  |
| завтрак       | 3. Какао на молоке                              | 1            | 180                  | 180                  | 3,67             | 3,15       | 3,19       | 2,72       | 15,82                   | 107,00                  | 89,00   |
|               | 1. Сок  | 65           | 100                  | 100                  | 0,6              | 0,6        | 0,6        | 0,6        | 14,7                    | 70,30                   | 70,30   |
| 2 Завтрак     | 1. Свекольник со сметаной (курица)              | 41           | 180                  | 150                  | 1,92             | 1,15       | 6,33       | 3,8        | 10,05                   | 104,12                  | 62,49   |
| всего обед    | 2. Суфле из мяса (птица)                        | 43           | 70                   | 60                   | 7,3              | 6,2        | 11,03      | 6,40       | 2,14                    | 110,00                  | 100,00  |
|               | 3. Картофельное пюре                            | 54           | 150                  | 120                  | 3,98             | 3,13       | 7,42       | 5,56       | 18,98                   | 158,00                  | 120,00  |
| Полдник       | 4. Хлеб ржаной                                  | 7            | 50                   | 40                   | 2,34             | 1,56       | 0,54       | 0,36       | 19,93                   | 96,00                   | 62,40   |
|               | 5. Компот из с/фр                               | 63           | 200                  | 200                  | 1,00             | 1,00       | 0          | 0          | 20,20                   | 84,80                   | 84,80   |
| всего полдник | 1. Домашняя булочка                             | 44           | 70                   | 50                   | 4,42             | 3,6        | 1,58       | 0,99       | 41,7                    | 211,00                  | 132,00  |
|               | 2. Сладкий кофейный напиток                     | 64           | 180                  | 150                  | 5,22             | 4,35       | 4,5        | 3,75       | 7,5                     | 92,00                   | 76,00   |
| Ужин          | 1. Каша молочная геркулесовая с маслом          | 45           | 250                  | 200                  | 9,64             | 7,95       | 6,08       | 4,74       | 49,2                    | 303,00                  | 208,00  |
|               | 2. Хлеб пшеничный                               | 7            | 50                   | 50                   | 3,19             | 2,13       | 0,49       | 0,33       | 20,43                   | 103,00                  | 68,70   |
| Всего за день | 5. Компот из фруктов +С                         | 5            | 200                  | 200                  | 0,44             | 0,4        | 0          | 0          | 23,89                   | 97,00                   | 91,00   |
|               |   |              | 1856                 | 1642                 | 54,23            | 42,49      | 58,07      | 45,66      | 262,62                  | 1749,82                 | 1378,69 |