

Заведующий МБДОУ – д/с Солнышко
с. Березовка
С.В.Кудрявцева

приём пищи	Неделя 2 2 день наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						энергетическая ценность (ккал)	
					Б (3-7 л.) 3г.	Б (2-3 г.) г.	Ж (3-7 л.) л.	Ж (2-3 г.) 3г.	У (3-7 л.) л.	У (2-3 г.) г.	энергетическая ценность (ккал) (3-7 л.)	энергетическая ценность (ккал) (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	17.55	183.00	171.00
	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.Какао на молоке	1	180	180	3.67	3.15	3.19	2.72	15.82	12.96	107.00	89.00
всего завтрак			406	372	18.43	14.32	19.2	18.18	55.97	41.48	436.60	362.00
Завтрак	1.сок	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
обед	1.Свекольник со сметаной (курица)	41	180	150	1.92	1.15	6.33	3.8	10.05	7.47	104.12	62.49
	2.Суфле из мяса	43	70	60	7.3	6.2	11.03	6.40	2.14	1.84	110.00	100.00
	3.Капуста тушеная	54	150	120	3.98	3.13	7.42	5.56	18.98	14.38	158.00	120.00
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	5.компот	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.20	20.20	84.80	84.80
всего обед			700	600	17.07	13.32	28.66	17.86	76.31	59.8	605.22	456.99
Полдник	1.Домашняя булочка	44	70	50	4.42	3.6	1.58	0.99	41.7	26.11	211.00	132.00
	2 чай	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	200	9.64	7.95	6.08	4.74	49.2	32.41	303.00	208.00
Ужин	1.Каша молочная геркулесовая с маслом	45	200	150	5.39	4.05	6.38	5.69	27.13	20.36	187.00	149.00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	5.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	9.02	6.58	6.87	6.02	71.45	56.09	387.00	308.70
Всего за день			1906	1672	54.76	42.77	61.41	47.40	267.63	204.48	1802.12	1405.99