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

приём пищи	Неделя 1 4день 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 (2-3г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)	эн.цен.(ккал) (3-7 л.)	эн.цен.(ккал) (2-3 г)
завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	18	200	150	4,52	3,4	4,07	3,96	20,57	18,94	177,00	141,00
	2.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	40/5/6	30\3\6	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
завтрак			**431**	**367**	**12,49**	**8,39**	**13,18**	**12,34**	**54,43**	**42,87**	**430,60**	**332,00**
2 Завтрак	1.Сок	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.Суп с рыбными консервами	24	180	150	8,6	7,8	8,4	5,04	14,33	8,6	147,10	100,00
	2.Рулет из мяса птицы с луком, яйцом	25	70	60	9,62	7,18	7,81	5,92	7,42	5,39	138,00	104,00
	3.Пюре картофельное с морковью,свеклой	26	150	120	3,06	2,04	9,2	6,14	27,43	20,29	172,05	128,00
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40
	5.Компот из фруктов +С	5	200	180	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00
всего обед			**650**	**550**	**24,06**	**18,98**	**25,95**	**17,46**	**93**	**69,38**	**650,15**	**485,40**
Полдник	1.Сдоба обыкновенная	42	70	60	5,1	4,83	8,8	6,6	27,7	25,78	250,60	187,95
	2.Сладкий кофейный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	92,00	76,00
всего полдник			**250**	**210**	**10,32**	**9,18**	**13,3**	**10,35**	**35,26**	**32,08**	**342,60**	**263,95**
Ужин	1.Каша рисовая молочная с маслом	28	200	150	3,09	2,32	4,07	3,96	29,09	17,08	159,00	142,00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70
	3.Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00
Всего ужин			**450**	**400**	**6,34**	**4,51**	**4,58**	**4,31**	**59,51**	**40,99**	**302,00**	**250,70**
Всего за день			**1881**	**1627**	**53,81**	**41,66**	**57,61**	**45,06**	**256,9**	**200,02**	**1795,65**	**1402,35**