

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка
С. В. Кудрявцева



приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	3 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пшеничные изделия			жир (3-7 л.)	жир (2-3 г.)	сахар (3-7 л.)	сахар (2-3 г.)	энергетическая ценность (ккал) (3-7 л.)	энергетическая ценность (ккал) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)						
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями		46	180	150	5	4,3	6,5	4,8	23,54	14,12	181,00	108,00	
	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 сладкий	2	180	180	1,3	1,3	1,4	1,4	14,30	14,30	66,00	66,00		
завтрак				411	367	10,6	7,44	13,82	11,86	55,88	39,39	393,60	276,00	
	1. Сок		65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30	
завтрак				100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30	
	1. Суп фрикадельками из курицы		55	180	150	6,89	6,64	6,59	5,18	25,44	24,5	189,80	169,00	
обед	2. Бефстроганов из мяса птицы в сметанном соусе		49	70	50	11,00	6,83	13,20	11,10	18,60	16,40	201,56	179,00	
	3. Картофельное пюре		15	130	110	3,06	2,04	4,8	3,2	20,43	13,62	138,39	92,00	
	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 с/фр		63	180	150	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80	
	1. Слоба обыкновенная		44	70	50	2,96	1,97	3,5	2,9	30,48	19,7	162,40	133,40	
Полдник	2. Сладкий чай		64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00	
	1. Суп молочный с макаронными изделиями			250	200	8,18	6,32	8,00	6,65	37,98	26,00	254,40	209,40	
Ужин	1. Тефтели рыбные		50	80	60	6,31	7,41	6,57	5,57	6,43	4,91	124,07	93,34	
	2. Овощи тушеные		51	130	110	1,2	0,6	2,80	1,40	6,60	3,30	57,20	28,60	
	2. Хлеб пшеничный		7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70	
Всего за день	3. Чай сладкий		3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	
				450	400	10,76	10,20	9,88	7,32	43,45	32,12	324,27	230,64	
Всего за день			1871	1597	55,14	43,13	60,47	48,31	260,79	203,78	1800,07	1416,14		