

УТВЕРЖДАЮ:
Зарегистрированный
с. Березовка
С.В. Кудрявцева



приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блока (2-3 г.)	пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)	
					Б (3-7 л.) 3г)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.) 3г)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.) 3г)	(3-7 л.)	(2-3 г.)
завтрак	1. Макароны отварные с маслом	8	200	150	7.34	5.5	6.08	4.57	25.26	224.00	168.00
	2. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/5/6	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	102.00
	3. Кофейный напиток на молоке	2	180	180	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00
всего завтрак			431	371	12.94	8.64	13.4	11.63	57.6	41.71	336.00
2	1. Сок	65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30
Завтрак			100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30
Всего 2 завтрак			180	150	5.8	5.5	4.5	4.2	21.39	17.09	140.00
всего обед	1. Суп гороховый с мясом птицы	9	180	150	11.33	10.09	23.19	16.8	23.99	20.08	164.00
	2. Плов из мяса птицы	10	200	150	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00
	3. Хлеб ржаной	7	50	40	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	91.00
	4. Компот из фруктов +С	5	200	180	20.62	18.05	31.27	23.4	93.38	75.83	501.80
Полдник	1. Булочка молочная	21	70	50	7.42	4.64	1.58	0.99	21.7	15.11	132.00
	2. Молоко	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	76.00
всего полдник			250	200	12.64	8.99	6.08	4.74	29.2	21.41	208.00
Ужин	1. Каша кукурузная молочная	11	200	150	4.21	3.1	9.16	7.86	17.9	15.94	146.00
	2. Хлеб пшеничный	7	50	50	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	68.70
	3. Кисель	4	200	200	1.36	1.36	0	0	29.02	29.02	116.19
Всего ужин			450	400	8.76	6.59	9.65	8.19	67.35	58.88	330.89
Всего за день			1911	1621	55.56	42.87	61.00	48.56	262.23	212.53	1446.99