



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

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	полезные вещества					Эн (ккал) (2-3 л.)	Эн (ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)		
завтрак	1. Запеканка из творога с молоком ступенным	12	150/40	130/40	13,6	11,7	13,7	14,3	63,00	425,30	382,40
	2. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/5/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00
	3. Какао на молоке	1	180	150	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	107,00	89,00
всего			421	361	21,57	16,69	22,81	22,68	96,86	678,90	573,40
2 завтрак	1. Сок	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
всего			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
2 завтрак											
всего обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем из мяса птицы	13	180	150	1,74	1,04	4,88	2,93	18,4	85,00	35,00
	2. Ежики в томатно- сметанном соусе (из мяса птицы)	14	70	50	10,1	6,93	12,4	8,43	14,20	232,70	201,93
	3. Картофельное пюре	15	150	110	3,06	2,04	4,8	3,2	20,43	138,00	92,00
	4. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	96,00	64,20
	5. Сок	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,2	84,80	84,80
			650	550	18,24	12,57	22,62	14,92	93,16	636,50	477,93
Подник	1. Пирог с повидлом	16	70	50	0,54	0,3	0,25	0,16	4,42	22,00	13,75
	2. Кофейный напиток сладкий	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
всего			250	200	5,76	4,65	4,75	3,91	11,98	114,00	89,75
подник			70	60	6,09	4,61	4,26	2,45	6,79	97,00	74,00
Ужин	1. Биточки рыбные	17	150	120	0,6	0,5	1,4	1,00	3,3	28,60	26,40
	2. Свекльное пюре	7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70
	2. Хлеб пшеничный										
всего			200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00
ужин	3. Чай сладкий	3	460	410	9,94	7,3	6,17	3,8	40,51	268,60	209,10
всего за день			1881	1621	56,11	41,81	56,95	45,91	257,21	1768,30	1420,48