

УТВЕРЖДАЮ:

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

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	3 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					эн. цен. (ккал) (3-7 л.)	эн. цен. (ккал) (2-3 г.)
						Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)		
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	46		200	150	5.18	4.3	6.5	4.8	23.54	14.12	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	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	367	10.78	7.44	13.82	11.86	55.88	39.39	276.00
Завтрак	1. сок	65		100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30
всего 2 Завтрак				100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30
обед	1. Салат из свёклы с яблоком	42		50	30	0.53	0.28	3.34	1.74	5.01	2.62	27.30
	2. Суп фрикадельками из курицы	55		180	150	6.89	6.64	6.59	5.18	25.44	24.5	169.00
	3. Бефстроганов из говядины в сметанном соусе	49		80	60	11.00	6.83	13.20	11.10	18.60	16.40	179.00
	4. Картофельное пюре	15		150	120	3.06	2.04	4.8	3.2	20.43	13.62	92.00
	5. Хлеб ржаной	7		50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	62.40
	6. компот и с/ф	63		200	200	1.00	1.00	0	0	20.20	20.20	84.80
всего обед				710	600	24.82	18.35	28.47	21.58	109.61	90.63	614.50
Полдник	1. слобда	44		70	50	2.96	1.97	3.5	2.9	30.48	19.7	133.40
	2. молоко	64		180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	76.00
всего полдник				250	200	8.18	6.32	8.00	6.65	37.98	26.00	209.40
Ужин	1. Тефтели рыбные	50		80	60	6.31	7.41	6.57	5.57	6.43	4.91	93.34
	2. Овощи тушеные	51		130	110	1.2	0.6	2.80	1.40	6.60	3.30	28.60
	2. Хлеб пшеничный	7		40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	68.70
	3. Чай сладкий	3		200	200	0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00
Всего ужин				450	400	10.76	10.20	9.88	7.32	43.45	32.12	230.64
Всего за день				1941	1667	55.14	42.91	60.77	48.01	261.62	202.84	1400.84