

С.В.Кудрявцева

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	5 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	пищевые вещества					энергетическая ценность		
					Б (3-7 г.) Б (2-3 г.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет) У (2-3 г.)	Э (ккал) (3-7 л.)	Э (ккал) (2-3 г.)	
завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	29	200	150	5.5	4.13	8.77	6.58	19.27	13.96	213.00	159.75
	2. Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30/3	2.3	2.3	4.36	4.36	14.62	14.62	108.00	108.00
	3. Кофейный напиток на молоке	2	180	180	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00
всего завтрак				425	9.1	7.73	14.53	12.34	48.19	42.88	387.00	333.75
2. Завтрак	1. сок	65	100	100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
всего 2 Завтрак				100	2.26	2.26	0.76	0.76	28.5	28.5	141.76	141.76
обед	1. Суп картофельный с гречками (из мяса птицы)	30.3	180	150	2.34	1.4	2.82	1.69	11.71	5.98	101.00	61.00
	2. Биточки мясные. Соус молочный.	32.5	70/30	60/30	7.92	5.73	8.8	7.92	11.64	7.48	143.00	114.70
	3. Каша гречневая рассыпчатая	33	130	110	8.59	5.73	6.09	4.06	28.64	15.76	183.00	112.00
	4. Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	5 Компот	63	200	200	1.00	1.00	0	0	20.2	20.2	84.80	84.80
всего обед				710	22.72	15.7	21.59	15.77	97.13	65.33	660.10	462.20
Полдник	1. Сдоба		70	50	2.59	1.97	3.5	2.9	26.67	19.73	142.10	137.00
	3. чай	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.30	92.00	76.00
всего полдник				250	7.81	6.32	8	6.65	34.23	26.03	234.10	213.00
Ужин	1. Сырники творожные с морковью с молочным сладким соусом	35.5	160/50	130/50	11.2	9.15	15.00	12.90	14.60	11.90	294.00	176.00
	2. Хлеб пшеничный	7	40	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3. Кисель	4	200	200	1.36	1.02	0	0	29.02	21.76	116.19	87.14
Всего ужин				450	15.75	12.3	15.49	13.23	64.05	47.58	513.19	331.84
Всего за день				1935	57.64	44.31	60.37	48.75	272.1	210.32	1936.15	1482.55