



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

приемы пищи	Неделя 1 наименование блюда	4 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	лишние вещества					энергетическая ценность (ккал) (3-7 л.)	энергетическая ценность (ккал) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)		
завтрак	1. Каша манная молочная с маслом	18		200	150	4,52	3,4	4,07	3,96	20,57	177,00	141,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70		40/5/6	30/3/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00
	3. Какао на молоке	1		180	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	107,00	89,00
всего завтрак				431	367	12,49	8,39	13,18	12,34	54,43	430,60	332,00
2 Завтрак	1. Сок	65		100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
всего 2 Завтрак				100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
	1. Суп с рыбными консервами	24		180	150	8,6	7,8	8,4	5,04	14,33	147,10	100,00
	2. Рулет из мяса птицы с луком, яйцом	25		70	60	9,62	7,18	7,81	5,92	7,42	138,00	104,00
	3. Пюре картофельное с морковью, свеклой	26		150	120	3,06	2,04	9,2	6,14	27,43	172,05	128,00
	4. Хлеб ржаной	7		50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	96,00	62,40
	5. Компот из фруктов +С	5		200	180	0,44	0,4	0	0	23,89	97,00	91,00
всего обед				650	550	24,06	18,98	25,95	17,46	93	650,15	485,40
Полдник	1. Слоба обыкновенная	42		70	60	5,1	4,83	8,8	6,6	27,7	250,60	187,95
	2. Кофейный напиток сладкий	64		180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
всего полдник				250	210	10,32	9,18	13,3	10,35	35,26	342,60	263,95
Ужин	1. Каша рисовая молочная с маслом	28		200	150	3,09	2,32	4,07	3,96	29,09	159,00	142,00
	2. Хлеб пшеничный	7		50	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70
	3. Чай сладкий	3		200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00
всего ужин				450	400	6,34	4,51	4,58	4,31	59,51	302,00	250,70
Всего за день				1881	1627	53,81	41,66	57,61	45,06	256,9	1795,65	1402,35