

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка
34 С.В.Кудрявцева

С. В. Кудрявцева

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					энергетическая (3-7 л.)	энергетическая (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.Омлет натуральный	23	150	120	5,28	3,52	7,03	4,46	1,86	143,00	117,00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/3/4	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00
	3.Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00
всего завтрак			401	357	9,64	5,42	12,97	10,14	29,89	329,60	259,00
2 Завтрак	Сок	65	100	100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	141,76	141,76
всего 2 Завтрак			100	100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	141,76	141,76
обед	1.Салат из свеклы с курагой и изюмом	67	50	30	0,71	0,54	3,04	1,71	4,18	46,95	23,71
	2.Борщ с капустой свежей, с мясом курицы и со сметаной	37	180	150	3,52	3,00	5,98	5,1	9,78	117,00	100,00
	3.Жаркое по-домашнему из мяса (птица)	38	200	150	17,02	16,35	19,70	12,70	19,95	200,00	123,00
	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			680	550	24,03	21,85	29,26	19,87	77,73	556,95	400,11
Полдник	1.Ватрушка с повидлом	52	70	60	5,09	4,82	3,4	2,55	48,42	253,00	190,00
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
всего полдник			250	210	10,31	9,17	7,9	6,3	55,98	345,00	266,00
Ужин	1.Макароны отварные с сыром	39	200/20	150/20	6,17	5,29	10,28	10,01	21,78	264,00	218,00
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70
Всего ужин			460	400	10,72	8,44	10,77	10,34	71,23	483,19	373,84
	Всего за день		1891	1617	56,96	47,14	61,66	47,41	263,33	1856,50	1440,71