

Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Березовка
С. В. Кудрявцева

УТВЕРЖДАЮ:

прием пищи	Неделя 1 наименование блюда	тек. карты №	выход блюда (3-7 п.)	выход блюда (2-3 г.)	Б (3-7 п.)	Б (2-3 г.)	пищевые вещества		Э (3-7 п.)	Э (2-3 г.)	З (3-7 п.)	З (2-3 г.)	Жиры (жир) (3-7 п.)	Жиры (жир) (2-3 г.)	Углеб. (угл.) (3-7 п.)	Углеб. (угл.) (2-3 г.)
							Ж (3-7 п.)	Ж (2-3 г.)								
завтрак	1. Омлет натуральный	12	150/40	130/40	13,6	11,7	13,7	14,3	52,3	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					
всего завтрак	3. Какао на молоке	1	180	150	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	107,00	89,00					
	2. Завтрак	65	421	361	21,57	16,69	22,81	22,68	96,86	678,90	573,40					
всего 2 Завтрак	1. Сок		100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30					
	2. Завтрак		100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30					
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					
всего полдник	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					
всего ужин	5. Компот из с/фр	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,2	84,80	84,80					
	1. Пирог с повидлом	16	70	50	0,54	0,3	0,25	0,16	4,42	22,00	13,75					
всего полдник	2. Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00					
	1. Макароны отварные с маслом	17	70	60	6,09	4,61	4,26	2,45	6,79	97,00	74,00					
всего за день	2. Свекольное пюре	51	150	120	0,6	0,5	1,4	1,00	3,3	28,60	26,40					
	2. Хлеб пшеничный	7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70					
всего за день	3. Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00					
	Всего за день		1881	1621	56,11	41,81	56,95	45,91	257,21	1768,30	1420,48					