

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка

С. В. Кудрявцева

группы пищи	Названия блюд	2 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						энерг. (ккал.) (3-7 л.)	энерг. (ккал.) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)	У (2-3 г.)		
завтрак	1.Пудинг творожный с повидлом/сгущённое молоко	40	150/25	130/25	10,46	9,33	10,09	9,8	22,11	17,55	183,00	171,00	
	2. Хлеб пшеничный с маслом	70	40/5/6	30/3/4	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	146,60	102,00	
	3.Какао на молоке	1	180	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,00	89,00	
всего завтрак			406	372	18,43	14,32	19,2	18,18	55,97	41,48	436,60	362,00	
2. Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30	
всего 2. Завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30	
обед	1.Салат из моркови и яблок	66	50	30	0,53	0,28	3,34	1,74	5,01	2,62	52,30	27,30	
	2.Снеккольник со сметаной (курица)	41	180	150	1,92	1,15	6,33	3,8	10,05	7,47	104,12	62,49	
	3.Суфле из мяса (птица)	43	70	60	7,3	6,2	11,03	6,40	2,14	1,84	110,00	100,00	
	4.Капуста тушеная	54	150	120	3,98	3,13	7,42	5,56	18,98	14,38	158,00	120,00	
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40	
	6.Компот из с/фр	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80	
всего обед			700	600	17,07	13,32	28,66	17,86	76,31	59,8	605,22	456,99	
Полдник	1.Домашняя булочка	44	70	50	4,42	3,6	1,58	0,99	41,7	26,11	211,00	132,00	
всего полдник	2. Сладкий кофейный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00	
всего полдник			250	200	9,64	7,95	6,08	4,74	49,2	32,41	303,00	208,00	
Ужин	1.Каша молочная геркулесовая с маслом	45	200	150	5,39	4,05	6,38	5,69	27,13	20,36	187,00	149,00	
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70	
	5.Компот из фруктов +С	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00	
всего ужин			450	400	9,02	6,58	6,87	6,02	71,45	56,09	387,00	308,70	
Всего ужин			1906	1672	54,76	42,77	61,41	47,40	267,63	204,48	1802,12	1405,99	
Всего за день													