

УТВЕРЖАЮ:
— д/с Солнышко
с. Березовка
С.В.Кудрянцева

приём пищи	Неделя 1	4 день	тех. карта №	выход блока (3-7 л.)	выход блока (2-3 г.)	пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)	энергетическая ценность (ккал)		
						Б (3-7 л.) 3г.)	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	18.94	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	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 2				431	367		12.49	8.39	13.18	12.34	54.43	42.87	430.60	332.00
Завтрак	1.фрукт		65	100	100		0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2				100	100		0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
Завтрак	1.Суп картофельный с мясом курицы		24	180	150		8.6	7.8	8.4	5.04	14.33	8.6	147.10	100.00
	2.Рулет из мяса говядины с луком, яйцом		25	70	60		9.62	7.18	7.81	5.92	7.42	5.39	138.00	104.00
	3. картофельное с морковью,свеклой		26	150	120		3.06	2.04	9.2	6.14	27.43	20.29	172.05	128.00
	4.Хлеб ржаной		7	50	40		2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	5.Компот из фруктов +С		5	200	180		0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
всего обед				700	580		24.77	19.48	28.99	19.5	97.18	72.94	697.10	528.00
Полдник	1.Сдоба обыкновенная		42	70	60		5.1	4.83	8.8	6.6	27.7	25.78	250.60	187.95
	2.молоко		64	180	150		5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92.00	76.00
всего полдник				250	210		10.32	9.18	13.3	10.35	35.26	32.08	342.60	263.95
Ужин	1.Каша рисовая молочная с маслом		28	200	150		3.09	2.32	4.07	3.96	29.09	17.08	159.00	142.00
	2.Хлеб пшеничный		7	50	50		3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.Чай сладкий		3	200	200		0.06	0.06	0.02	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00
Всего ужин				450	400		6.34	4.51	4.58	4.31	59.51	40.99	302.00	250.70
Всего за день				1931	1657		54.52	42.16	60.65	47.10	261.08	203.58	1842.60	1444.95