

Заведующий МБДОУ – д/с Солнышко  
с. Березовка  
С.В.Кудрявцева

| приём пищи      | Неделя 2<br>наименование блюда                 | 3 день | тех. карта № | выход<br>блюда (3-7 л.) | выход<br>блюда (2-3 г.) | пищевые вещества  |            |            |            |            |            | эн. цен. (ккал)<br>(3-7 л.) | эн. цен. (ккал)<br>(2-3 г.) |
|-----------------|------------------------------------------------|--------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                 |                                                |        |              |                         |                         | Б (3-7 л.)<br>3г. | Б (2-3 г.) | Ж (3-7 л.) | Ж (2-3 г.) | У (3-7 л.) | У (2-3 г.) |                             |                             |
|                 |                                                |        |              |                         |                         |                   |            |            |            |            |            |                             |                             |
| завтрак         | 1.Суп молочный с макаронными изделиями         |        | 46           | 200                     | 150                     | 5.18              | 4.3        | 6.5        | 4.8        | 23.54      | 14.12      | 181.00                      | 108.00                      |
|                 | 2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр                 |        | 70           | 40/5/6                  | 30/3/4                  | 4.3               | 1.84       | 5.92       | 5.66       | 18.04      | 10.97      | 146.60                      | 102.00                      |
|                 | 3.Кофейный напиток на молоке                   |        | 2            | 180                     | 180                     | 1.3               | 1.3        | 1.4        | 1.4        | 14.30      | 14.30      | 66.00                       | 66.00                       |
| всего завтрак   |                                                |        |              | 431                     | 367                     | 10.78             | 7.44       | 13.82      | 11.86      | 55.88      | 39.39      | 393.60                      | 276.00                      |
| Завтрак         | 1.сок                                          |        | 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.Суп фрикадельками из курицы                  |        | 55           | 180                     | 150                     | 6.89              | 6.64       | 6.59       | 5.18       | 25.44      | 24.5       | 189.80                      | 169.00                      |
|                 | 2.Бефстроганов из мяса птицы в сметанном соусе |        | 49           | 80                      | 60                      | 11.00             | 6.83       | 13.20      | 11.10      | 18.60      | 16.40      | 200.56                      | 179.00                      |
|                 | 3.Картофельное пюре                            |        | 15           | 150                     | 120                     | 3.06              | 2.04       | 4.8        | 3.2        | 20.43      | 13.62      | 138.00                      | 92.00                       |
|                 | 4.Хлеб ржаной                                  |        | 7            | 50                      | 40                      | 2.34              | 1.56       | 0.54       | 0.36       | 19.93      | 13.29      | 96.00                       | 62.40                       |
|                 | 5.компот и с/ф                                 |        | 63           | 200                     | 200                     | 1.00              | 1.00       | 0          | 0          | 20.20      | 20.20      | 84.80                       | 84.80                       |
| всего обед      |                                                |        |              | 710                     | 600                     | 24.82             | 18.35      | 28.47      | 21.58      | 109.61     | 90.63      | 761.46                      | 614.50                      |
| Полдник         | 1.слоба                                        |        | 44           | 70                      | 50                      | 2.96              | 1.97       | 3.5        | 2.9        | 30.48      | 19.7       | 162.40                      | 133.40                      |
|                 | 2. молоко                                      |        | 64           | 180                     | 150                     | 5.22              | 4.35       | 4.5        | 3.75       | 7.5        | 6.3        | 92.00                       | 76.00                       |
| всего полдник   |                                                |        |              | 250                     | 200                     | 8.18              | 6.32       | 8.00       | 6.65       | 37.98      | 26.00      | 254.40                      | 209.40                      |
| Ужин            | 1.Тефтели рыбные                               |        | 50           | 80                      | 60                      | 6.31              | 7.41       | 6.57       | 5.57       | 6.43       | 4.91       | 124.07                      | 93.34                       |
|                 | 2.Овощи тушеные                                |        | 51           | 130                     | 110                     | 1.2               | 0.6        | 2.80       | 1.40       | 6.60       | 3.30       | 57.20                       | 28.60                       |
|                 | 2.Хлеб пшеничный                               |        | 7            | 40                      | 30                      | 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                     | 10.76             | 10.20      | 9.88       | 7.32       | 43.45      | 32.12      | 324.27                      | 230.64                      |
| Всего за день   |                                                |        |              | 1941                    | 1667                    | 55.14             | 42.91      | 60.77      | 48.01      | 261.62     | 202.84     | 1804.03                     | 1400.84                     |
| Всего за день   |                                                |        |              | 1941                    | 1667                    | 55.14             | 42.91      | 60.77      | 48.01      | 261.62     | 202.84     | 1804.03                     | 1400.84                     |