



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. заведующего МБДОУ - д.с. "Солнышко" с. Березовка

О.Л.Попова

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	Блюдо	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)	Эн. цен. (ккал) (3-7 л.)	Эн. цен. (ккал) (2-3 г.)
завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	29		180	150	5,5	4,13	8,77	6,58	19,27	13,96	213,00	159,75
	2. Хлеб пшеничный с маслом	16		40,5	30,3	2,3	2,3	4,36	4,36	14,62	14,62	108,00	108,00
	3. чай	3		180	170	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,00	35,00
	всего завтрак			405	353	7,86	6,47	13,15	10,95	43,88	35,57	361,00	302,75
2 Завтрак	3. Сок	65		100	100	0,6	2,06	0,6	0,76	14,7	28,5	70,30	70,30
всего 2 Завтрак				100	100	0,6	2,06	0,6	0,76	14,7	28,5	70,30	70,30
	1. Суп картофельный с гречками (из мяса птицы)	30,31		180	150	2,34	1,4	2,82	1,69	11,71	5,98	101,00	61,00
	2. Биточки мясные (из мяса птицы)	32		60	50	7	5	8	7	11,00	7,00	133,00	110,70
	3. Каша гречневая рассыпчатая	33		110	80	8,59	5,73	6,09	4,06	28,64	15,76	183,00	122,00
	4. Хлеб ржаной	7		50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40
всего обед	5. Сок	63		180	150	1,00	1,00	0	0	20,2	20,2	84,80	84,80
				600	485	21,27	14,69	17,45	13,11	91,48	62,23	597,80	440,90
	1. Печенье, вафля, пряник			70	50	2,59	1,97	3,5	2,9	26,67	19,73	142,10	137,00
	3. Кипяченое молоко	64		180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,30	92,00	76,00
всего полдник				250	200	7,81	6,32	8	6,65	34,23	26,03	234,10	213,00
Ужин	1. Сырники творожные с морковью с молочным сладким соусом	35,48		170/40	130/40	10,2	9,15	14,00	11,90	13,60	10,90	293,00	175,00
	2. Хлеб пшеничный	7		40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	78,56
	3. Кисель	4		200	200	1,36	1,02	0	0	29,02	21,76	116,19	116,19
	всего ужин			450	400	14,75	12,3	14,49	12,23	63,05	46,58	512,19	369,75
всего за день				1805	1538	52,29	41,84	53,69	43,7	247,34	198,91	1775,39	1396,70