

У ПЕРЖДАЮ:

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

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	5 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)	энергетическая ценность (ккал)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)	
завтрак	1.Каша молочная пшениная с маслом	57	180	150	150	5.67	4.27	7.8	6.86	32.55	20.48	145.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30/3/	30/3/	2.3	2.3	4.36	4.36	14.62	14.62	132.00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	150	150	1.3	0.89	1.4	0.9	14.30	9.30	55.00
всего завтрак			405	333	333	9.27	7.46	13.56	12.12	61.47	44.4	332.00
Завтрак	1.сок	65	100	85	85	0.6	0.5	0.6	0.5	14.7	10.7	60.30
всего 2			100	85	85	0.6	0.5	0.6	0.5	14.7	10.7	60.30
Завтрак	1.Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	58	180	150	150	4.1	3.8	9.9	8.4	23.38	19.2	101.00
	2.Картофельная запеканка с мясом (курица)	59	150	150	150	12.13	12.13	9.50	9.50	25.70	25.70	237.00
	3.Соус сметанный	62	15	10	10	2.64	1.64	4.52	3.52	6.30	5.30	75.60
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	62.40
	5.Сок	63	180	150	150	1.00	0.80	0	0	20.2	18.2	81.80
			600	515	515	22.92	20.47	27.5	23.49	99.69	83.98	581.51
всего обед			600	515	515	22.92	20.47	27.5	23.49	99.69	83.98	581.51
Полдник	1.сдоба	44	60	30	30	2.59	1.2	3.5	1.7	26.67	13.3	71.5
	2.чай	64	180	150	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.5	6.3	76.00
всего полдник			240	180	180	7.81	5.55	8.00	5.45	34.17	19.6	147.50
Ужин	1.Рагу овощное	60	70	60	60	9.03	7.54	6.50	5.31	2.87	2.44	96.00
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	30	3.19	2.13	0.49	0.33	20.43	13.92	68.70
	3.Компот из фруктов +С	5	200	180	180	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	91.00
всего ужин			460	390	390	13.86	10.67	9.79	7.04	53.79	41.47	284.30
Всего за день			1805	1503	1503	54.46	44.65	59.45	48.60	263.82	200.15	1405.50