

УТВЕРЖДАЮ:

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

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	3 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						Эн. цен. (ккал) (3-7 л.)	Эн. цен. (ккал) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.) 3г.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)		
завтрак	1.Омлет натуральный		23	150	120	5.28	3.52	7.03	4.46	1.86	1.57	143.00	117.00
	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	200	200	1.3	1.3	1.4	1.4	14.30	14.30	66.00	66.00
всего завтрак				401	357	10.88	6.66	14.35	11.52	34.2	26.84	355.60	285.00
Завтрак	1.Сок		65	100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
всего 2				100	100	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	70.30	70.30
Завтрак													
	1.Рассольник (с мяса курицы) со сметаной		19	180	150	4.62	3.15	5.06	3.04	10.93	6.56	104.00	62.00
	2.Котлета мясная		20	80	60	5.84	4.14	8.02	6.51	7.16	5.90	109.13	97.30
	4.Гороховое пюре		27	130	120	11.3	10.04	3.5	2.8	18.80	15.04	140.00	113.00
	5.Хлеб ржаной		7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	64.20
	6.Кисель		4,68,69	180	150	1.36	1.02	0	0	29.02	21.76	116.19	87.14
				670	550	26.17	20.45	20.16	14.42	90.02	64.84	612.27	447.35
всего обед				80	70	9.08	5.61	7.35	5.4	53.4	41.9	270.00	210.00
Полдник	1.Крендель на сахаре		34	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.30	92.00	76.00
всего полдник	2.Чай сладкий		64	260	220	14.3	9.96	11.85	9.15	60.96	48.2	362.00	286.00
Ужин	1.Рагу из овощей в сметанном соусе		22	200	150	3.24	2.4	15.36	11.33	18.26	13.59	242.00	166.00
	2.Хлеб пшеничный		7	50	50	3.19	2.13	0.49	0.83	20.43	13.92	103.00	68.70
	3.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	6.87	4.93	15.85	12.16	62.58	49.32	442.00	325.70
Всего за день				1881	1627	58.82	42.60	62.81	47.85	262.46	203.9	1842.17	1414.35