

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

| приём пищи    | Неделя 1<br>3 день<br>наименование блюда | тех. карта № | выход<br>блюда (3-7 л.) | выход<br>блюда (2-3 г.) | пищевые вещества   |            |            |            |            | ЭН. ЦЕН. (ккал) |          |          |
|---------------|------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|----------|----------|
|               |                                          |              |                         |                         | 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.)      | (3-7 л.) | (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    |                                          |              |                         |                         |                    |            |            |            |            |                 |          |          |
| Полдник       | 1.Крендель на сахаре                     | 34           | 80                      | 70                      | 9.08               | 5.61       | 7.35       | 5.4        | 53.4       | 41.9            | 270.00   | 210.00   |
|               | 2.Чай сладкий                            | 64           | 180                     | 150                     | 5.22               | 4.35       | 4.5        | 3.75       | 7.56       | 6.30            | 92.00    | 76.00    |
| всего полдник |                                          |              | 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  |