

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

приём пищи	Неделя 1	4 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.)	Б (2-3 г.)	Ж (7 л.)	Ж (3 г.)	У (2-3 г.)		
завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	18	200	150	4.52	3.4	4.07	3.96	20.57	18.94	177.00	141.00
	2.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	40/5/6	30/3/6	4.3	1.84	5.92	5.66	18.04	10.97	146.60	102.00
	3.Какао на молоке	1	180	180	3.67	3.15	3.19	2.72	15.82	12.96	107.00	89.00
всего завтрак			431	367	12.49	8.39	13.18	12.34	54.43	42.87	430.60	332.00
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.Суп картофельный с мясом курицы	24	180	150	8.6	7.8	8.4	5.04	14.33	8.6	147.10	100.00
	2.Рулет из мяса говядины с луком, яйцом	25	70	60	9.62	7.18	7.81	5.92	7.42	5.39	138.00	104.00
	3. картофельное с морковью,свеклой	26	150	120	3.06	2.04	9.2	6.14	27.43	20.29	172.05	128.00
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2.34	1.56	0.54	0.36	19.93	13.29	96.00	62.40
	5.Компот из фруктов +С	5	200	180	0.44	0.4	0	0	23.89	21.81	97.00	91.00
всего обед			700	580	24.77	19.48	28.99	19.5	97.18	72.94	697.10	528.00
Полдник	1.Сдоба обыкновенная	42	70	60	5.1	4.83	8.8	6.6	27.7	25.78	250.60	187.95
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92.00	76.00
всего полдник			250	210	10.32	9.18	13.3	10.35	35.26	32.08	342.60	263.95
Ужин	1.Каша рисовая молочная с маслом	28	200	150	3.09	2.32	4.07	3.96	29.09	17.08	159.00	142.00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	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	6.34	4.51	4.58	4.31	59.51	40.99	302.00	250.70
Всего за день			1931	1657	54.52	42.16	60.65	47.10	261.08	203.58	1842.60	1444.95