

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. заведующего МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка
О.Л. Попова

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	полезные вещества					зн. ден. (ккал) (3-7 л.)	зн. ден. (ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)		
завтрак	1. Пудинг творожный с повидлом/стужённое молоко	40	150/25	130/25	10,46	9,33	10,09	9,8	22,11	17,55	183,00
	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
всего завтрак	3. Какао на молоко	1	180	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,00
	2. Завтрак		406	372	18,43	14,32	19,2	18,18	55,97	41,48	436,60
всего 2 завтрак	1. Сок	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30
	2. Завтрак		100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30
всего 2 завтрак	1. Свекольник со сметаной (курица)	41	180	150	1,92	1,15	6,33	3,8	10,05	7,47	104,12
	2. Суфле из мяса (птица)	43	70	60	7,3	6,2	11,03	6,40	2,14	1,84	110,00
всего обед	3. Пюре картофельное	54	150	120	3,98	3,13	7,42	5,56	18,98	14,38	158,00
	4. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00
всего полдник	5. Компот из с/фр	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80
	1. Домашняя булочка	44	70	50	4,42	3,6	1,58	0,99	41,7	26,11	211,00
всего ужин	2. Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00
	1. Каша молочная геркулесовая с маслом	45	200	150	5,39	4,05	6,38	5,69	27,13	20,36	187,00
всего 2 ужин	2. Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00
	5. Компот из фруктов +С	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00
всего за день	Всего		450	400	9,02	6,58	6,87	6,02	71,45	56,09	387,00
	Всего за день		1856	1642	54,23	42,49	58,07	45,66	262,62	201,86	1749,82

1378,69