

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка
С.В. Кудрявцева



приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	1 день	тех карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества			У(3-7 л.)	У(2-3 г.)	Энерг (ккал) (3-7 л.)	Энерг (ккал) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Ж (3-7 л.)	У(2-3 г.)				
завтрак	1. Омлет натуральный		23	150	120	5,28	3,52	7,03	4,46	1,86	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	146,60	102,00
	3. Чай сладкий		3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00
всего завтрак				401	357	9,64	5,42	12,97	10,14	29,89	329,60	259,00
2 Завтрак	3. Сок		65	100	100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	141,76	141,76
всего 2 Завтрак				100	100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	141,76	141,76
	1. Борщ с капустой свежей, с мясом курицы и со сметаной		37	180	150	3,52	3,00	5,98	5,1	9,78	117,00	100,00
	2. Жаркое по-домашнему из мяса (птица)		38	200	150	17,02	16,35	19,70	12,70	19,95	200,00	123,00
	3. Хлеб ржаной		7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	96,00	62,40
	4. Компот из фруктов +С		5	200	180	0,44	0,4	0	0	23,89	97,00	91,00
всего обед				630	520	23,32	21,31	26,22	18,16	73,55	510,00	376,40
Поддник	1. Ватрушка с повидлом		52	70	60	5,09	4,82	3,4	2,55	48,42	253,00	190,00
	2. Кисломолочный напиток		64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
всего поддник				250	210	10,31	9,17	7,9	6,3	55,98	37,1	266,00
Ужин	1. Макароны отварные с сыром		39	200/20	150/20	6,17	5,29	10,28	10,01	21,78	264,00	218,00
	2. Хлеб пшеничный		7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70
	3. Кисель		4	200	200	1,36	1,02	0	0	29,02	116,19	87,14
всего ужин				460	400	10,72	8,44	10,77	10,34	71,23	483,19	373,84
всего за день				1841	1587	56,25	46,6	58,62	45,70	259,15	202,86	1417,00