

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



приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пшенице пшеница			Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (2-3 г.)	У (2-3 г.)	30 мин (ккал) (3-7 л.)	30 мин (ккал) (2-3 г.)
					Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	У (2-3 г.)						
завтрак	1. Пудинг творожный с повидлом/сушённое молоко	40	150/25	130/25	10,46	9,33	10,09	9,8	22,11	17,55	183,00	171,00	
	2. Хлеб пшеничный с маслом	70	40/5/6	30/3/4	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	146,60	102,00	
	3. Какао на молоко	1	180	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,00	89,00	
всего завтрак			406	372	18,43	14,32	19,2	18,18	55,97	41,48	436,60	362,00	
2 Завтрак	1. Сок	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30	
всего 2 Завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30	
	1. Свекольник со сметаной (курица)	41	180	150	1,92	1,15	6,33	3,8	10,05	7,47	104,12	62,49	
	2. Суфле из мяса (птица)	43	70	60	7,3	6,2	11,03	6,40	2,14	1,84	110,00	100,00	
всего обеда	3. Картофельное пюре	54	150	120	3,98	3,13	7,42	5,56	18,98	14,38	158,00	120,00	
	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 с/фр	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80	
	1. Домашняя булочка	44	70	50	4,42	3,6	1,58	0,99	41,7	26,11	211,00	132,00	
	2. Сладкий кофейный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00	
всего полдник			250	200	9,64	7,95	6,08	4,74	49,2	32,41	303,00	208,00	
Ужин	1. Каша молочная геркулесовая с маслом	45	200	150	5,39	4,05	6,38	5,69	27,13	20,36	187,00	149,00	
	2. Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70	
	5. Компот из фруктов +С	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00	
всего ужина			450	400	9,02	6,58	6,87	6,02	71,45	56,09	387,00	308,70	
всего за день			1856	1642	54,23	42,49	58,07	45,66	262,62	201,86	1749,82	1378,69	