

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. заведующего МБДОУ "Солнышко" с. Березовка

О.Л.Попова

прием пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)	энергетическая ценность (кДж)
					Б (3-7 л.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)		
завтрак	1. Запеканка из творога с молоком ступенным	12	150/40	13,6	11,7	13,7	14,3	63,00	435,60	382,40	
	2. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	102,00	
	3. Какао на молоке	1	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,00	89,00
всего завтрак			421	21,57	16,69	22,81	22,68	96,86	76,23	678,90	573,40
2 завтрак		65	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
всего 2 завтрак			100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
	1. Щи из свежей капусты с картофелем из мяса птицы	13	180	1,74	1,04	4,88	2,93	18,4	17,1	85,00	35,00
	2. Ежики в томатно-сметанном соусе (из мяса птицы)	14	70	10,1	6,93	12,4	8,43	14,20	10,15	232,70	201,93
	3. Картофельное пюре	15	150	3,06	2,04	4,8	3,2	20,43	13,62	138,00	92,00
всего обед	4. Хлеб ржаной	7	50	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	64,20
	5. Сок	63	200	1,00	1,00	0	0	20,2	20,2	84,80	84,80
			650	18,24	12,57	22,62	14,92	93,16	74,36	636,50	477,93
Полдник	1. Пирог с повидлом	16	70	0,54	0,3	0,25	0,16	4,42	2,76	22,00	13,75
	2. Сладкий кофейный напиток	64	180	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	92,00	76,00
всего полдник			250	5,76	4,65	4,75	3,91	11,98	9,06	114,00	89,75
Ужин	1. Биточки рыбные	17	70	6,09	4,61	4,26	2,45	6,79	5,33	97,00	74,00
	2. Свекольное пюре	51	150	0,6	0,5	1,4	1,00	3,3	2,8	28,60	26,40
	2. Хлеб пшеничный	7	40	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70
Всего ужин	3. Чай сладкий	3	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00
			460	9,94	7,3	6,17	3,8	40,51	32,04	268,60	209,10
Всего за день			1881	56,11	41,81	56,95	45,91	257,21	206,39	1768,30	1420,48