

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



прием пищи	Неделя 2 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества				эн. цен. (ккал) (3-7 л.)	эн. цен. (ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)	У (2-3 г.)		
завтрак	1. Омлет натуральный	23	150	5,28	3,52	7,03	4,46	1,86	143,00	117,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00
	3. Чай сладкий	3	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00
всего завтрак			401	9,64	5,42	12,97	10,14	29,89	329,60	259,00
2 Завтрак	3. Сок	65	100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	141,76	141,76
всего 2 Завтрак			100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	141,76	141,76
всего обед	1. Борщ с капустой свежей, с мясом курицы и со сметаной	37	180	3,52	3,00	5,98	5,1	9,78	117,00	100,00
	2. Жаркое по-домашнему из мяса (птица)	38	200	17,02	16,35	19,70	12,70	19,95	200,00	123,00
	3. Хлеб ржаной	7	50	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	96,00	62,40
	4. Компот из фруктов +С	5	200	0,44	0,4	0	0	23,89	97,00	91,00
всего обед			630	23,32	21,31	26,22	18,16	73,55	510,00	376,40
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	52	70	5,09	4,82	3,4	2,55	48,42	253,00	190,00
	2. Кисломолочный напиток	64	180	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
всего полдник			250	10,31	9,17	7,9	6,3	55,98	345,00	266,00
Ужин	1. Макароны отварные с сыром	39	200/20	6,17	5,29	10,28	10,01	21,78	264,00	218,00
	2. Хлеб пшеничный	7	40	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70
	3. Кисель	4	200	1,36	1,02	0	0	29,02	116,19	87,14
всего ужин			460	10,72	8,44	10,77	10,34	71,23	483,19	373,84
всего за день			1841	56,25	46,6	58,62	45,70	259,15	1809,55	1417,00