

Зам.заведующего МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка

О.Л. Попова

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					жир (3-7 л.)	жир (2-3 г.)	У(3-7 лет)	жир (3-7 л.)	жир (2-3 г.)	защита (ккал) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)						
завтрак	1.Омлет натуральный	23	150	120	5,28	3,52	7,03	4,46	1,86	1,37	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	10,97	146,60	102,00			
	3.Кофейный напиток на молоке	2	200	200	1,3	1,3	1,4	1,4	14,30	14,30	66,00	66,00			
всего завтрак			401	357	10,88	6,66	14,35	11,52	34,2	26,84	355,60	285,00			
2 Завтрак	1.Фрукты	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			
2 Завтрак	1.Рассольник (с мяса курицы) со сметаной	19	180	150	4,62	3,15	5,06	3,04	10,93	6,56	104,00	62,00			
	2.Котлета мясная (мясо птицы)	20	80	60	5,84	4,14	8,02	6,51	7,16	5,90	109,13	97,30			
	3.Гороховое пюре	27	130	120	11,3	10,04	3,5	2,8	18,80	15,04	140,00	113,00			
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	64,20			
	5.Кисель	4,68,69	180	150	1,36	1,02	0	0	29,02	21,76	116,19	87,14			
всего обед			620	520	25,46	19,91	17,12	12,71	85,84	62,55	565,32	423,64			
Полдник	1.Крендель на сахаре	34	80	70	9,08	5,61	7,35	5,4	53,4	41,9	270,00	210,00			
	2.Кипяченое молоко	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,30	92,00	76,00			
всего полдник			260	220	14,3	9,96	11,85	9,15	60,96	48,2	362,00	286,00			
Ужин	1.Рагу из овощей в сметанном соусе	22	200	150	3,24	2,4	15,36	11,33	18,26	13,59	242,00	166,00			
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,83	20,43	13,92	103,00	68,70			
	3.Компот из фруктов +С	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00			
Всего ужин			450	400	6,87	4,93	15,85	12,16	62,58	49,32	442,00	325,70			
Всего за день			1831	1597	58,11	42,06	59,77	46,14	258,28	201,61	1795,22	1390,64			