



УТВЕРЖДАЮ: _____
Зам. зав. ведущего МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка
_____ А.А. Попова

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					энерг. (ккал.) (3-7 л.)	энерг. (ккал.) (2-3 г.)	
					Б (3-7 л.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3 г.)			
завтрак	1.Омлет натуральный	23	150	120	5,28	3,52	7,03	4,46	1,86	1,57	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 сладкий											
всего												
2 Завтрак	1.Сок	65	401	357	10,88	6,66	14,35	11,52	34,2	26,84	355,60	285,00
			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
всего			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 (птица)	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
Подник	1.Крендель на сахаре	34	80	70	9,08	5,61	7,35	5,4	53,4	41,9	270,00	210,00
	2.Молоко кипяченое	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,30	92,00	76,00
всего подник			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	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00
всего												
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