



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ - д/с "Солнышко" с. Березовка

С.В. Кудряцева

Зач. заб 02-10-2020

| приём пищи    | №  | тех. карта № | наименование блюда                        | 4 ден | выход блюда (3-7 л.) | выход блюда (2-3 г.) | пищевые вещества |            |            |            |            | энергетическая ценность (ккал) | (3-7 л.) | (2-3 г.) |
|---------------|----|--------------|-------------------------------------------|-------|----------------------|----------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------------------------|----------|----------|
|               |    |              |                                           |       |                      |                      | Б (3-7 л.)       | Б (2-3 г.) | Ж (3-7 л.) | Ж (2-3 г.) | У (3-7 л.) | У (2-3 г.)                     |          |          |
| завтрак       | 18 | 200          | 1. Каша манная                            | 18    | 200                  | 150                  | 4,52             | 3,4        | 4,07       | 3,96       | 20,57      | 18,94                          | 177,00   | 141,00   |
|               | 16 | 40/5         | 2. Хлеб пшеничный с маслом                | 16    | 40/5                 | 30/3                 | 2,3              | 2,3        | 4,36       | 4,36       | 14,62      | 14,62                          | 132,00   | 132,00   |
|               | 1  | 180          | 3. Какао на молоке                        | 1     | 180                  | 180                  | 3,67             | 3,15       | 3,19       | 2,72       | 15,82      | 12,96                          | 107,00   | 89,00    |
| всего         |    |              |                                           |       |                      |                      |                  |            |            |            |            |                                |          |          |
| завтрак       |    | 425          |                                           |       | 425                  | 363                  | 10,49            | 8,85       | 11,62      | 11,04      | 51,01      | 46,52                          | 416,00   | 362,00   |
| 2 Завтрак     | 65 | 100          | 1. Сок                                    | 65    | 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     |    |              |                                           |       |                      |                      |                  |            |            |            |            |                                |          |          |
| обед          | 53 | 180          | 1. Суп крестьянский со сметаной из курицы | 53    | 180                  | 150                  | 4,68             | 3,74       | 6,68       | 5,34       | 16,03      | 12,82                          | 117,50   | 101,10   |
|               | 71 | 70           | 2. Зразы мясные (говядина) с яйцом        | 71    | 70                   | 60                   | 5,5              | 4,39       | 9,37       | 5,89       | 9,95       | 8,53                           | 127,43   | 125,00   |
|               | 54 | 130          | 3. Капуста тушеная                        | 54    | 130                  | 110                  | 3,6              | 2,7        | 5,48       | 4,11       | 10,82      | 8,12                           | 122,80   | 92,10    |
|               | 7  | 50           | 4. Хлеб ржаной                            | 7     | 50                   | 40                   | 2,34             | 1,56       | 0,54       | 0,36       | 19,93      | 13,29                          | 96,00    | 62,40    |
|               | 5  | 200          | 5. Компот из фруктов                      | 5     | 200                  | 180                  | 0,44             | 0,4        | 0          | 0          | 23,89      | 21,81                          | 97,00    | 91,00    |
| всего обед    |    | 630          |                                           |       | 630                  | 540                  | 16,56            | 12,79      | 22,07      | 15,7       | 80,62      | 64,57                          | 560,73   | 471,60   |
| Полдник       | 61 | 70           | 1. Пирожки с повидлом                     | 61    | 70                   | 50                   | 4,6              | 3,45       | 1,87       | 1,4        | 44,44      | 33,33                          | 162,80   | 131,60   |
|               | 64 | 180          | 2. Кисломолочный напиток                  | 64    | 180                  | 150                  | 5,22             | 4,35       | 4,5        | 3,75       | 7,5        | 6,3                            | 92,00    | 76,00    |
| всего полдник |    | 250          |                                           |       | 250                  | 200                  | 9,82             | 7,8        | 6,37       | 5,15       | 51,94      | 39,63                          | 254,80   | 207,60   |
| Ужин          | 56 | 200          | 1. Ленивые вареники                       | 56    | 200                  | 170                  | 13,89            | 11,13      | 16,03      | 12,17      | 22,60      | 17,71                          | 321,00   | 200,00   |
|               | 7  | 50           | 2. Хлеб пшеничный                         | 7     | 50                   | 30                   | 3,19             | 2,13       | 0,49       | 0,33       | 20,43      | 13,92                          | 103,00   | 68,70    |
|               | 3  | 200          | 3. Чай сладкий                            | 3     | 200                  | 200                  | 0,06             | 0,06       | 0,02       | 0,02       | 9,99       | 9,99                           | 40,00    | 40,00    |
| всего ужин    |    | 450          |                                           |       | 450                  | 400                  | 17,14            | 13,32      | 16,54      | 12,52      | 53,02      | 41,62                          | 464,00   | 308,70   |
| Всего за день |    | 1855         |                                           |       | 1855                 | 1603                 | 54,61            | 43,36      | 57,2       | 45,01      | 251,29     | 207,04                         | 1765,83  | 1420,20  |