

УТВЕРЖДАЮ Заведующий
МБДОУ д/с 36 Семанихина
Е.Н.

(3-7 лет)

Уральский региональный центр питания, 2013г.,

наименование блюда	выход блюда	№ технологич еской карты	пищевые вещества				витамины
			б	ж	у	энергет. Калорийная	С
ЗАВТРАК:							
сырники из творога со сметаной	160/40	№326	12	9,1	28	241,9	0,9
кофейный напиток	200	№514	3,6	2,67	20,57	120,71	1,5
итого завтрак	400,0		15,6	11,77	48,57	362,61	2,4
2 завтрак							
сок фруктовый	200,0	№537	1,06	0,3	20,8	90,14	4
ОБЕД:							
свекольник со сметаной	180,0	№136	1,57	3,2	7,66	65,72	6,61
гуляш из свинины	80,0	№55	8,14	7,4	2,63	109,68	0,55
каша гречневая рассыпч.	130,0	№127	6,19	5,8	26,76	184	0
салат из капусты квашен.с луком	50,0	№6	0,6	3,2	4,6	49,6	12,65
компот витаминиз.	200,0	№527	0,48	0	21	85,92	0,4
хлеб пшеничный	60	№114	3,6	0,5	22,5	108,9	0
хлеб ржаной	50	№115	2,5	0,5	10,5	56,5	0
итого обед	750		23,08	20,6	95,65	660,32	20,21
ПОЛДНИК							
чай с сахаром	200,0	№503	0,1	0	15	60,4	0
печенье	50,0	№609	3,8	4,900	37,2	208,1	0
итого полдник	250		3,9	4,9	52,2	268,5	0
УЖИН							
каша овсяная из геркулеса жидкая	200,0	№272	7,2	9,4	28,8	228,6	1,5
хлеб с маслом и сыром	30/5/15	№97	6,25	0,5	23	121,5	0,11
кисель из сухофр.	200	№18	0,3	0,01	24,4	98,89	0,28
итого ужин	450		13,75	9,91	76,2	448,99	1,89
ИТОГО ЗА СУТКИ			57,39	47,48	293,42	1830,56	28,5