



Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ккал		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша жидкая мол. "Дружба"	150	180	4,89	5,76	6,60	7,81	19,91	23,78	158,84	188,76	18
Яйцо варёное	40	40	4,76	4,76	4,04	4,04	0,24	0,24	56,56	56,56	95
Чай с молоком	180	200	3,12	3,43	3,12	3,41	11,07	12,21	85,00	93,42	92
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Итого:	398	457	14,9	16,76	14,35	15,56	45	54,43	366,03	425,47	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	7,50	7,50	35,00	35,00	88
Итого:	100	100	0,8	0,8	0,20	0,2	7,5	7,5	35	35	
ОБЕД											
Салат из капусты с морковью	30	50	0,30	0,51	1,65	2,72	0,92	1,53	19,20	31,96	68
Рассольник Ленинградский на кур/б.	150	200	2,27	3,02	3,81	5,08	15,35	20,47	104,38	139,17	57
Котлета из птицы	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164,00	223,00	41
Картофельное пюре	110	130	2,83	3,34	4,54	5,37	18,89	22,31	127,22	150,35	17
Сок	180	180	0,33	0,44	0,02	0,03	22,28	24,76	82,80	82,80	72
Хлеб ржаной	30	38	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
Итого:	560	678	17,65	22,92	20,24	26,95	73,63	89,26	548,84	692,18	
ПОЛДНИК											
Запеканка творожная	110	130	19,72	23,30	12,37	14,62	17,93	21,19	262,25	309,93	11
Сгущенное молоко	20	30	1,42	2,13	1,00	1,50	11,04	16,56	58,84	88,26	47
Кондитерка		35	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	23,94	0,00	97,50	36
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	5,80	5,76	6,40	7,38	8,20	102,24	113,60	26
Итого:	338	432	28,49	33,57	19,35	22,35	48,85	76,87	488,96	696,02	
Всего за 7 день	1381,5	1667	61,27	74,05	53,03	65,06	172,91	228,06	1438,83	1848,67	