



Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		Калорийность, кк		№ технолог ической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная овсянная	150	180	5,03	6,94	6,56	8,74	18,02	24,02	168,75	207,71	24
Масло сливочное	6	7	0,04	0,04	4,95	5,78	0,05	0,06	44,89	52,37	45
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Какао на молоке	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,55	12,72	95,65	105,02	15
Итого:	364	424	11,2	14,19	16,3	18,85	43,41	55	374,92	446,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	45,50	45,50	85
Итого:	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	
ОБЕД											
Зелёный горошек	30	50	1,43	2,39	0,09	0,15	3,00	5,01	18,48	30,80	13
Щи из свежей капусты на м/б.	150	200	2,74	3,65	3,14	4,18	14,61	19,48	97,22	129,63	94
Бефстроганов из отварной говядины	60	80	9,94	13,60	9,60	13,10	3,61	4,88	135,78	185,21	1
Макароны отварные	110	130	3,89	4,60	4,04	4,77	24,11	28,48	148,54	175,43	43
Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,51	0,00	0,00	16,08	21,32	65,83	87,28	30
Хлеб ржаной	30	38	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
Итого:	530	698	20,4	27,26	17,2	22,66	71,43	91,86	517,09	673,25	
ПОЛДНИК											
Жаркое из сердца	150	200	13,76	17,85	2,79	3,62	20,53	28,41	162,88	216,95	10
Булочка ванильная	60	60	4,75	4,75	4,54	4,54	31,00	31,00	184,00	184,00	4
Чай с молоком	180	200	3,12	3,43	3,12	3,41	11,07	12,21	85,00	93,42	92
Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
Итого:	420	495	23,6	28,54	10,8	11,64	72,62	84,31	483,12	559,27	
Всего за 8 день	1414	1717	55,6	70,39	44,6	53,45	197,76	241,5	1420,63	1724,85	