



А.Н. Егоров

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, к кал		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,03	6,70	6,56	8,74	18,02	24,02	152,03	202,71	24
Масло сливочное	7	7	0,40	0,40	5,78	5,78	0,06	0,06	52,37	52,37	44
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Чай с молоком	180	200	3,12	3,43	3,12	3,41	11,07	12,21	85,00	93,42	92
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>444</b>	<b>10,32</b>	<b>12,98</b>	<b>16,05</b>	<b>18,23</b>	<b>42,93</b>	<b>54,49</b>	<b>355,03</b>	<b>435,23</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	85,5	90	0,80	0,80	0,20	0,20	8,10	8,10	35,00	35,00	84
<b>Итого:</b>	<b>85,5</b>	<b>90</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>8,1</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Кукуруза сахарная	30	50	0,08	0,10	0,13	0,17	3,81	5,08	19,56	26,08	42
Суп из овощей на кур/б со сметаной	150	200	2,41	3,22	3,05	4,06	10,88	14,50	80,21	106,95	76
Плов с курицей	170	200	28,09	33,04	26,21	30,80	29,05	34,20	285,00	380,00	54
Сок	180	180	0,90	0,90	0,18	0,18	18,18	18,18	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
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>668</b>	<b>33,46</b>	<b>39,77</b>	<b>29,93</b>	<b>35,67</b>	<b>71,94</b>	<b>84,65</b>	<b>518,81</b>	<b>660,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Запеканка из творога	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		0,24		0,03		23,94		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
<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>432</b>	<b>28,49</b>	<b>34,28</b>	<b>19,35</b>	<b>22,85</b>	<b>50,13</b>	<b>88,09</b>	<b>488,96</b>	<b>696,02</b>	
<b>Всего за 1 день</b>	<b>1348,5</b>	<b>1634</b>	<b>73,07</b>	<b>87,83</b>	<b>65,53</b>	<b>76,95</b>	<b>173,1</b>	<b>235,3</b>	<b>1397,8</b>	<b>1826,98</b>	