Утверждаю
(ЧЕТВЕРГ)
/ Е.А. Байдина

4 день													
№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда, г.		Энергетическая ценность, ккал.		Пищевые вещества, г.						Витамин С	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак													
44	Каша молочная, манная, жидкая	150	200	134,5	187	4,18	5,58	4,59	6,12	14,3	19,73	-	-
248	Какао с молоком	180	200	98	138,5	3,7	3,39	3,2	3,54	15,5	23,35	-	-
	Батон с маслом	20/6	20/6	78	108	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	-	-
Итого:		**356**	**426**	**310,5**	**433,5**	**9,42**	**11,3**	**11,3**	**14**	**39,5**	**57,7**	-	-
Обед													
7	Салат из квашенной капусты	40	60	49,58	74,26	0,76	1,14	4,05	6,07	2,5	3,76	-	-
41	Суп рыбный	180	200	86,26	107,8	1,67	2,08	5,06	6,32	8,51	10,63	-	-
206	Картофельное пюре	120	150	128,4	156,4	2,55	7,5	4,84	5,3	18,6	14,66	-	-
161	Котлета из говядины	40	60	113,5	137	7,6	11,1	8,3	12,4	2,29	3,46	-	-
234	Кисель	150	200	63,8	85,07	0,09	0,12	0,	0	15,9	21,15	1,19	1,2
	Хлеб ржаной	40	50	74,37	111,2	1,87	2,81	0,29	0,44	15,7	23,52	-	-
Итого:		**570**	**720**	**515,9**	**671,69**	**14,54**	**24,8**	**22,5**	**30,6**	**63,5**	**77,18**	**1,19**	**1,2**
Полдник													
251	Кисломолочный напиток	150	200	84,39	101,3	4,2	5,04	4,78	5,74	6,13	7,36	-	-
274	Булка домашняя	50	50	135,4	135,4	2,9	2,9	2,06	2,06	20,9	20,93	-	-
Итого:		**200**	**250**	**219,8**	**236,7**	**7,1**	**7,94**	**6,84**	**7,8**	**27,1**	**28,29**	-	-
Ужин													
117	Запеканка из творога	120	150	177,9	257,29	14,78	20,7	7,23	10,1	14,9	20,84	-	-
226	Соус сметанный	50	50	63,36	63,36	0,84	0,84	5,92	5,92	1,68	1,68	-	-
263	Чай с сахаром	180	200	36,48	43,77	0,09	0,1	0	0	9,03	10,83	-	-
	Хлеб пшеничный	30	50	86,89	108,6	2,39	3,95	0,3	0,4	17,9	22,41	-	-
Итого:		**380**	**450**	**364,6**	**215,73**	**18,1**	**25,6**	**13,5**	**16,4**	**43,53**	**34,92**	-	-
Итого за день:		-	-	**1410,8**	**1557,62**	**49,16**	**69,64**	**54,14**	**68,8**	**173,63**	**198,09**	**1,19**	**1,2**