|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С (г)** | **№ технологической карты** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **День 4 ( с 3-7 лет)** |
| Завтрак | Каша пшеничная жидкая | 150,0 | 4,906 | 6,49 | 28,05 | 190,19 | 0,0 | 4.1 | 185 |
|  | Бутерброды с сыром | 60,0 | 6,0 | 7,5 | 22,0 | 183,0 | 0,04 | 4.2 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 1,17 | 4.3 | 395 |
| 2 завтрак | Яблоко свежее | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 4.4 | 368 |
| **Суммарный объем блюд** | **490,0** | **22,232** | **29,145** | **44,641** | **528,492** | **11,714** |  |  |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем | 180,0 | 2,84 | 4,08 | 11,62 | 94,6 | 5,04 | 4.6 | 63 |
|  | Шницель рубленый  | 85,0 | 12,424 | 9,424 | 12,856 | 185,336 | 0,12 | 4.7 | 282 |
|  | Пюре картофельное | 130,0 | 3,5 | 4,8 | 14,7 | 117,0 | 10,36 | 4.8 | 321 |
|  | Кисель из сока | 180,0 | 0,56 | 0,06 | 30,2 | 135,72 | 1,1 | 4.8 | 382 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 82,7 | 0,0 | 4.9 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **682,0** | **34,144** | **14,714** | **84,422** | **614,198** | **18,864** |  |  |
| Полд-ник | Булочка «Октябренок» | 70,0 | 16,82 | 4,66 | 74,88 | 389,97 | 0,0 | 4.10 | 454 |
|  | Кефир | 180,0 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | 4.11 | 401 |
| **Суммарный объем блюд** | **250,0** | **7,7085** | **8,4285** | **29,772** | **225,999** | **1,26** |  |  |
| Ужин | Суфле из рыбы | 85,0 | 13,864 | 6,44 | 3,256 | 126,664 | 0,664 | 4.12 | 268 |
|  | Соус молочный густой (для фарширования) | 27,0 | 0,518 | 1,759 | 2,630 | 28,674 | 2,242 | 4.13 | 353 |
|  | Овощи припущенные со сливочным маслом | 140,0 | 2,1 | 4,0 | 13,5 | 98,0 | 2,53 | 4.14 | 331 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,20 | 0,0 | 4.16 | Готовое изделие промышленного производства |
|  | Чай с сахаром | 180,0 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0,018 | 4.15 | 392 |
| **Суммарный объем блюд** | **462,0** | **20,6494** | **13,8364** | **48,5421** | **397,4513** | **13,31** |  |  |
| **Итого за четвертый день** |  | **1884,0** | **84,7309** | **66,1239** | **207,3771** | **1766,1403** | **45,148** |  |  |