|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С (г)** | **№ технологической карты** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **сад ( от 3 до 7 лет)** |
| Завтрак | Пудинг из творога с рисом | 130,0 | 29,46 | 19,88 | 37,86 | 448,0 | 0,38 | 10.1 | 236 |
|  | Соус молочный  | 30,0 | 0,618 | 1,572 | 2,127 | 25,14 | 0,096 | 10.2 | 350 |
|  | Чай с сахаром | 180,0 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 6,0 | 10.3 | 392 |
|  | Бутерброды с маслом | 40,0 | 1,836 | 5,664 | 10,965 | 102,0 | 0,0 | 10.3 | 1 |
| 2 завтрак | Груша свежая | 100,0 | 0,342 | 0,456 | 11,742 | 53,58 | 5,7 | 10.5 | 154 |
| **Суммарный объем блюд** | **480,0** | **44,256** | **30,632** | **75,694** | **678,0** | **12,176** |  |  |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180,0 | 2,16 | 2,26 | 13,72 | 83,8 | 6,6 | 10.6 | 82 |
|  | Биточки рубленные из птицы | 80,0 | 3,16 | 3,26 | 14,72 | 85,8 | 7,6 | 10.7 | 306 |
|  | Рагу из овощей | 130,0 | 1,8 | 10,365 | 1069,995 | 142,86 | 7,44 | 10.8 | 137 |
|  | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 10.9 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,0 | 10.10 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **620,0** | **20,941** | **28,627** | **1130,014** | **616,2925** | **21,95** |  |  |
| Полд-ник | Ряженка | 180,0 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,206 | 0,54 | 10.12 | 401в |
|  | Гренка молочная | 70,0 | 5,84 | 5,26 | 25,32 | 165,0 | 0,16 | 10.11 | 58 |
| **Суммарный объем блюд** | **250,0** | **7,07** | **4,30** | **21,36** | **153,672** | **0,48** |  |  |
| Ужин | Каша овсяная молочная жидкая | 205,0 | 6,7 | 9,8 | 27,1 | 223,0 | 0,23 | 10.13 | 150 |
|  | Какао с молоком | 180,0 | 3,78 | 3,258 | 15,552 | 106,794 | 1,44 | 10.14 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,0 | 1,228 | 0,428 | 8,372 | 42,886 | 0,0 | 10.15 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **405,0** | **11,708** | **13,486** | **51,024** | **372,68** | **1,67** |  |  |
| **Итого за десятый день** |  | **1755,0** | **83,975** | **77,045** | **1278,092** | **1820,6445** | **36,276** |  |  |