|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С (г)** | **№ технологической карты** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **23 апреля (с 3-7 лет)** | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с сыром | 85,0 | 8,552 | 15,84 | 1,32 | 182,152 | 0,16 | 8.1 | 216 |
|  | Бутерброды с маслом | 30,0 | 1,836 | 5,664 | 10,965 | 102,0 | 0,0 | 8.3 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 1,3 | 8.4 | 395 |
| 2 завтрак | Яблоко свежее | 100,0 | 0,456 | 0,456 | 11,172 | 53,38 | 11,4 | 8.5 | 144 |
| **Суммарный объем блюд** | | **395,0** | **19,292** | **19,92** | **46,78** | **466,102** | **6,46** |  |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180,0 | 4,1 | 4,28 | 12,9 | 106,6 | 4,66 | 8.6 | 81 |
|  | Оладьи из печени | 80,0 | 9,78 | 11,66 | 16,41 | 210,0 | 7,37 | 8.7 | 284 |
|  | Соус сметанный | 30,0 | 0,423 | 1,5 | 1,761 | 22,23 | 0,012 | 8.8 | 354 |
|  | Пюре картофельное | 130,0 | 3,5 | 4,8 | 14,7 | 117,0 | 10,36 | 8.9 | 321 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180,0 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 8.10 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 82,7 | 0,0 | 8.11 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **650,0** | **23,0075** | **21,825** | **79,2185** | **599,7725** | **34,3505** |  |  |
| Полд-ник | Кефир | 180,0 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140,0 | 0,86 | 8.12 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 4,728 | 1,648 | 32,232 | 165,11 | 0,0 | 8.13 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **210,0** | **7,9885** | **9,5285** | **38,972** | **275,999** | **0,86** |  |  |
| Ужин | Капуста тушеная с мясом | 260,0 | 8,76 | 12,63 | 20,76 | 234,93 | 74,94 | 8.14 | 534 |
|  | Чай с сахаром | 180,0 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 6,0 | 8.16 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 25,0 | 0,614 | 0,214 | 4,186 | 21,443 | 0,0 | 8.17 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **465,0** | **20,378** | **13,01** | **43,609** | **295,009** | **25,479** |  |  |
| **Итого за вось-мой день** |  | **1720,0** | **70,6655** | **64,2835** | **208,5795** | **1636,8825** | **67,1495** |  |  |