|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 1,5-3 лет)** |
| Завтрак | Омлет с сыром | 65,0 | 6,414 | 11,88 | 0,99 | 136,614 | 0,12 | 8.1 | 216 |
|  | Бутерброды с маслом | 25,0 | 1,836 | 5,664 | 10,965 | 102,0 | 0,0 | 8.3 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150,0 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 0,975 | 8.4 | 395 |
| 2 завтрак | Яблоко свежее | 95,0 | 0,432 | 0,432 | 10,584 | 50,76 | 10,8 | 8.5 | 144 |
| **Суммарный объем блюд** | **335,0** | **15,534** | **15,08** | **36,73** | **366,919** | **5,845** |  |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150,0 | 3,69 | 3,852 | 11,61 | 95,94 | 4,194 | 8.6 | 81 |
|  | Оладьи из печени | 60,0 | 4,89 | 5,83 | 8,205 | 105,0 | 3,685 | 8.7 | 284 |
|  | Соус сметанный | 25,0 | 0,2115 | 0,75 | 0,8805 | 11,115 | 0,006 | 8.8 | 354 |
|  | Пюре картофельное | 110,0 | 2,8 | 3,8 | 11,8 | 94,0 | 8,53 | 8.9 | 321 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 8.10 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,0 | 8.11 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **535,0** | **19,9544** | **18,4064** | **66,4716** | **506,7556** | **27,606** |  |  |
| Полд-ник | Кефир | 160,0 | 4,1 | 4,2 | 10,0 | 96,0 | 0,42 | 8.12 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,0 | 3,377 | 1,177 | 23,023 | 117,9365 | 0,0 | 8.13 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **180,0** | **5,759** | **6,819** | **25,048** | **186,666** | **0,42** |  |  |
| Ужин | Капуста, тушеная с мясом | 240,0 | 5,84 | 8,42 | 13,84 | 156,62 | 49,96 | 8.14 | 534 |
|  | Чай с сахаром | 150,0 | 9,0 | 2,295 | 9,75 | 36,96 | 4,5 | 8.16 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,0 | 0,614 | 0,214 | 4,186 | 21,443 | 0,0 | 8.17 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **410,0** | **15,692** | **10,211** | **35,457** | **238,055** | **20,623** |  |  |
| **Итого за вось-мой день** |  | **1460,0** | **56,9394** | **50,5164** | **163,7066** | **1298,3956** | **54,494** |  |  |