|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход блюда (г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамин С (г)** | | **№ технологической карты** | | **№ рецептуры** |
| **Белки** | | **жиры** | | **углеводы** | |
| **День 1 (ясли)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Каша гречневая рассыпчатая | | 114,0 | | 5,7 | | 4,82 | | 27,45 | | 180,34 | | 0 | | 1.1 | 165 |
|  | | Яйца вареные | | 40,0 | | 6,6 | | 6,1 | | 0,3 | | 80,0 | | 0 | | 1.2 | 218 |
|  | | Бутерброды с маслом | | 34,0 | | 1,836 | | 5,664 | | 10,965 | | 102,0 | | 0 | | 1.3 | 1 |
|  | | Чай с лимоном | | 154,0 | | 0,11 | | 2,03 | | 6,65 | | 26,29 | | 2,03 | | 1.4 | 393 |
| 2завтрак | | Яблоко свежее | | 95,0 | | 0,432 | | 0,432 | | 10,584 | | 50,76 | | 10,8 | | 1.5 | 144 |
| **Суммарный объем блюд** | | | | **437,0** | | **14,62** | | **15,19** | | **65,69** | | **442,4** | | **5,63** | |  |  |
| Обед | | Суп крестьянский | | 150,0 | | 1,8 | | 2,38 | | 9,88 | | 79,87 | | 5,1 | | 1.6 | 204 |
|  | | Котлеты рубленые | | 60,0 | | 10,5604 | | 8,0104 | | 10,9276 | | 157,5356 | | 0,102 | | 1.7 | 282 |
|  | | Капуста тушеная | | 110,0 | | 3,2 | | 7,1 | | 12,2 | | 122,6 | | 18,7 | | 1.9 | 336 |
|  | | Компот из сушеных фруктов | | 150,0 | | 0,33 | | 0,015 | | 20,82 | | 84,75 | | 0,3 | | 1.10 | 376 |
|  | | Хлеб ржаной | | 40,0 | | 2,64 | | 0,48 | | 13,68 | | 66,16 | | 0,0 | | 1.11 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | | | **510,0** | | **16,9815** | | **17,245** | | **70,8805** | | **502,425** | | **24,606** | |  |  |
| Полд-ник | | Сок фруктовый | | 150,0 | | 0,75 | | 0,15 | | 15,15 | | 69,0 | | 3,0 | | 1.13 | 399 |
|  | | Печенье | | 25,0 | | 3,638 | | 5,72 | | 36,416 | | 202,694 | | 0,0 | | 1.8 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | | | **175,0** | | **7,207** | | **4,484** | | **12,557** | | **156,125** | | **3,975** | |  |  |
| ужин | | Пудинг из творога (запеченный) | | 65,0 | | 13,626 | | 9,684 | | 21,894 | | 229,5 | | 0,171 | | 1.14 | 235 |
|  | | Соус молочный | | 15,0 | | 0,309 | | 0,786 | | 1,0635 | | 12,57 | | 0,048 | | 1.15 | 350 |
|  | | Кофейный напиток с молоком | | 150,0 | | 2,34 | | 1,995 | | 10,635 | | 70,005 | | 0,975 | | 1.16 | 395 |
|  | | Хлеб пшеничный | | 20,0 | | 3,8 | | 0,4 | | 22,4 | | 111,4 | | 0,0 | | 1.17 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | | | **250,0** | | **7,585** | | **6,62** | | **40,96** | | **255,38** | | **0,975** | |  |  |
| **Итого за пер-вый день** | |  | | **1372,0** | | **46,3935** | | **43,539** | | **190,0875** | | **1356,33** | | **35,186** | |  |  |