|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |