|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С (г)** | **№ технологической карты** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **День 1 (с 3-7лет)** |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 136,0 | 6,0 | 6,8 | 29,2 | 202,0 | 0 | 1.1 | 165 |
|  | Яйца вареные | 40,0 | 6,6 | 6,1 | 0,3 | 80,0 | 0 | 1.2 | 218 |
|  | Бутерброды с маслом | 42,0 | 1,836 | 5,664 | 10,965 | 102,0 | 0 | 1.3 | 1 |
|  | Чай с лимоном | 188,0 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 2,826 | 1.4 | 393 |
| 2завтрак | Яблоко свежее | 100,0 | 0,456 | 0,456 | 11,172 | 53,38 | 11,4 | 1.5 | 144 |
| **Суммарный объем блюд** | **506,0** | **16,026** | **16,298** | **82,086** | **541,304** | **6,426** |  |  |
| Обед | Суп крестьянский | 180,0 | 2,5 | 2,8 | 17,0 | 103,25 | 8,2402 | 1.6 | 204 |
|  | Котлеты рубленые | 80,0 | 12,424 | 9,424 | 12,856 | 185,336 | 0,12 | 1.7 | 282 |
|  | Капуста тушеная | 130,0 | 4,2 | 9,3 | 15,7 | 158,9 | 19,8 | 1.9 | 336 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180,0 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 1.10 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 82,7 | 0,0 | 1.11 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **620,0** | **22,887** | **22,944** | **90,677** | **652,166** | **25,932** |  |  |
| Полд-ник | Сок фруктовый | 180,0 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 3,6 | 1.13 | 399 |
|  | Печенье | 45,0 | 4,8 | 6,4 | 48,4 | 271,0 | 0,0 | 1.8 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **225,0** | **9,24** | **6,116** | **36,416** | **238,986** | **5,346** |  |  |
| ужин | Пудинг из творога (запеченный) | 100,0 | 20,439 | 14,526 | 32,8455 | 344,25 | 0,2565 | 1.14 | 235 |
|  | Соус молочный | 30,0 | 0,515 | 1,31 | 1,7725 | 20,45 | 0,08 | 1.15 | 350 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 1,3 | 1.16 | 395 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 3,8 | 0,4 | 22,4 | 111,4 | 0,0 | 1.17 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | **340,0** | **10,158** | **9,514** | **42,568** | **333,73** | **1,3** |  |  |
| **Итого за пер-вый день** |  | **1691,****0** | **58,311** | **54,872** | **251,74****7** | **1766,186** | **39,004** |  |  |