|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С (г)** | **№ технологической карты** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **День 3 (с 3-7лет)** | | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с морковью | 150,0 | 23,32 | 20,58 | 47,56 | 468,0 | 1,42 | 3.1 | 238 |
|  | Соус молочный | 30,0 | 0,618 | 1,572 | 2,127 | 25,14 | 0,096 | 3.2 | 350 |
|  | Чай с сахаром | 180,0 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 6,0 | 3.3 | 392 |
|  | Масло сливочное | 5,0 | 4,15 | 0,05 | 0,05 | 37,4 | 0,0 | 3.4 | Готовое изделие промышленного производства |
|  | Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 | 0,0 | 3.5 | Готовое изделие промышленного производства |
| 2 завтрак | Яблоко | 100,0 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,0 | 4,75 | 3.6 | 368а |
| **Суммарный объем блюд** | | **505,0** | **43,558** | **26,632** | **93,967** | **733,03** | **12,266** |  |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180,0 | 4,1 | 4,28 | 12,9 | 106,6 | 4,66 | 3.8 | 81 |
|  | Печень по-строгановски с соусом сметанным | 105,0 | 16,1 | 11,1 | 2,7 | 175,0 | 4,53 | 3.9 | 431 |
|  | Макаронные изделия отварные | 130,0 | 5,76 | 0,825 | 31,14 | 155,1 | 0,0 | 3.10 | 204 |
|  | Сок фруктовый | 180,0 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 3,6 | 3.12 | 399 |
|  | *Хлеб ржаной* | *50,0* | *3,3* | *0,6* | *17,1* | *82,7* | *0,0* | *1.11* | *Готовое изделие промышленного производства* |
| **Суммарный объем блюд** | | **645,0** | **24,914** | **16,257** | **90,554** | **91,554** | **19,714** |  |  |
| Полд-ник | Молоко кипяченое | 180,0 | 5,49 | 4,896 | 9,09 | 102,006 | 2,466 | 3.14 | 400 |
|  | Вафли | 40,0 | 5,11 | 6,685 | 34,195 | 217,0 | 0,0 | 3.15 | 152 |
| **Суммарный объем блюд** | | **220,0** | **3,82** | **19,72** | **37,72** | **206,8** | **3,6** |  |  |
| Ужин | Салат из сол.огурца с луком | 60,0 | 0,702 | 0,12 | 4,374 | 21,36 | 13,482 | 3.7 | 37 |
|  | Омлет паровой с мясом | 85,0 | 10,68 | 12,15 | 1,66 | 159,0 | 0,36 | 3.16 | 224 |
|  | Какао с молоком | 180,0 | 3,78 | 3,258 | 15,552 | 106,794 | 1,44 | 3.18 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 | 0,0 | 3.5 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **365,0** | **27,8455** | **15,7185** | **54,5495** | **475,2995** | **18,2265** |  |  |
| **Итого за третий день** |  | **1735,0** | **100,2375** | **78,3275** | **276,7905** | **1506,6835** | **53,8065** |  |  |