|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 1,5 – 3 х лет)** | | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с морковью | 130,0 | 17,49 | 15,435 | 35,67 | 351,0 | 1,065 | 3.1 | 238 |
|  | Соус молочный | 15,0 | 0,309 | 0,786 | 1,0635 | 12,57 | 0,048 | 3.2 | 350 |
|  | Чай с сахаром | 150,0 | 9,0 | 2,295 | 9,75 | 36,96 | 4,5 | 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 | 30,0 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 0,0 | 3.5 | Готовое изделие промышленного производства |
| 2 завтрак | яблоко | 95,0 | 0,38 | 0,285 | 9,785 | 43,7 | 4,75 | 3.6 | 368а |
| **Суммарный объем блюд** | | **425,0** | **33,579** | **19,721** | **71,5885** | **560,83** | **10,363** |  |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150,0 | 3,69 | 3,852 | 11,61 | 95,94 | 4,194 | 3.8 | 81 |
| Печень по-строгановски с соусом сметанным | 80,0 | 12,4 | 8,5 | 2,0 | 134,0 | 3,45 | 3.9 | 431 |
| Макаронные изделия отварные | 110,0 | 4,608 | 0,66 | 24,912 | 124,08 | 0,0 | 3.10 | 204 |
| Сок фруктовый | 150,0 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 3,0 | 3.12 | 399 |
| Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,0 | 1.11 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **530,0** | **19,707** | **12,908** | **74,433** | **489,348** | **14,49** |  |  |
| Полд-ник | Молоко кипяченое | 150,0 | 4,575 | 4,08 | 7,575 | 85,005 | 2,055 | 3.14 | 400 |
|  | Вафли | 30,0 | 4,83 | 4,783 | 24,416 | 155,0 | 0,0 | 3.15 | 152 |
| **Суммарный объем блюд** | | **180,0** | **2,94** | **3,02** | **29,8** | **162,0** | **3,0** |  |  |
| Ужин | Салат из сол.огурца с луком | 40,0 | 0,468 | 0,08 | 2,916 | 14,24 | 8,988 | 3.7 | 37 |
|  | Омлет паровой с мясом | 65,0 | 8,04 | 9,87 | 1,26 | 126,0 | 0,27 | 3.16 | 224 |
|  | Какао с молоком | 150,0 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 1,2 | 3.18 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 0,0 | 3.5 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **285,0** | **21,805** | **12,108** | **42,459** | **369,006** | **13,553** |  |  |
| **Итого за третий день** |  | **1420,0** | **78,131** | **47,757** | **218,2805** | **1581,184** | **41,406** |  |  |