|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С (г)** | **№ технологической карты** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **День 6 (с 3-7 лет)** | | | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 168,0 | 14,994 | 15,456 | 40,908 | 380,709 | 0,819 | 6.1 | 206 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 3,0 | 1,77 | 4,72 | 166,80 | 0 | 6.2 | Готовое изделие промышленного производства |
|  | Масло сливочное | 5,0 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 6.3 | Готовое изделие промышленного производства |
|  | Чай с лимоном | 187,0 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 2,826 | 6.4 | 393 |
| 2 завтрак | Яблоко свежее | 100,0 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 4,0 | 6.5 | 144 |
| **Суммарный объем блюд** | | **490,0** | **25,488** | **18,124** | **73,696** | **724,955** | **4,837** |  |  |
| Обед | Суп рисовый | 180,0 | 2,24 | 4,7 | 9,8 | 90,9 | 4,25 | 6.6 | 98 |
|  | Биточки рубленые | 80,0 | 12,424 | 9,424 | 12,856 | 185,336 | 0,12 | 6.7 | 282 |
|  | Соус сметанный | 30,0 | 1,296 | 4,696 | 5,632 | 70,0 | 1,024 | 6.8 | 354 |
|  | Каша ячневая рассыпчатая | 130,0 | 4,5 | 4,5 | 26,205 | 166,005 | 0,855 | 6.9 | 128 |
|  | Сок фруктовый | 180,0 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 6.10 | 399 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,0 | 6.11 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **650,0** | **18,5914** | **18,9394** | **73,5856** | **638,695** | **8,8896** |  |  |
| Полд-ник | Молоко кипяченое | 180,0 | 4,575 | 4,08 | 7,575 | 85,005 | 2,055 | 6.13 | 400 |
|  | Печенье | 45,0 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 0,0 | 6.14 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **225,0** | **3,532** | **4,048** | **51,666** | **270,632** | **5,27** |  |  |
|  | Сырники из творога | 100,0 | 14,53 | 16,13 | 18,13 | 274,67 | 0,07 | 6.15 | 177 |
|  | Соус молочный (сладкий) | 30,0 | 0,09 | 0,00 | 17,04 | 66,35 | 0,100 | 6.16 | 351 |
|  | Какао с молоком | 180,0 | 3,76 | 3,258 | 15,552 | 106,794 | 1,44 | 6.17 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,0 | 2,456 | 0,856 | 16,744 | 85,772 | 0,0 | 6.18 | Готовое изделие промышленного производства |
| **Суммарный объем блюд** | | **330,0** | **20,836** | **20,244** | **67,466** | **533,586** | **1,61** |  |  |
| **Итого за шестойдень** |  | **1695,0** | **68,4474** | **61,3554** | **266,4136** | **2167,868** | **20,6066** |  |  |