|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда 1-3лет** | **Выход блюда 3-7лет** | **Пищевые вещества(гр.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **день 1** |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Плов фруктовый с курагой** | 150,00 | 160,00 | 4,33 | 4,48 | 42,75 | 228,40 | 3,23 | 20 |
|  | **Какао с молоком сгущенным** | 150,00 | 180,00 | 2,60 | 1,80 | 18,80 | 101,70 | 0,4 | 87 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 34/5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 200,00 | 150,00 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Салат из моркови** | 50 | 60 | 0,71 | 3,05 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 57 |
|  | **Суп картофельный на к/б** | 180 | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,43 | 9,74 | 7 |
|  | **Голубцы ленивые из мяса курицы** | 160 | 180 | 15,17 | 11,39 | 7,76 | 202,48 | 0,96 | 36/2 |
|  | **Компот из с/ф** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 56 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Ряженка** | 160,00 | 190,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 34 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Вермишель молочная** |  | 200,00 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,88 | 49 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 20 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 1 день** |  |  |  | 67,23 | 54,56 | 287,96 | 1731,82 | 61,68 |  |