|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с овощами** | 160,00 | 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 сыром** | 30 10 | 30 10 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 111,00 | 111,00 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Салат из свежей моркови** | 50,00 | 60,00 | 0,71 | 3,05 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 57 |
|  | **Суп гороховый на к/б с гренками** | 180 15 | 200 15 | 5,94 | 4,86 | 23,91 | 163,64 | 16,73 | 9 |
|  | **Картофель тушеный с м/к** | 170 | 180 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 73,33 | 6,4 | 23 |
|  | **Компот из изюма** | 150 | 180 | 0,15 | 0,01 | 24,43 | 96,00 | 6,4 | 86 |
|  | **Хлеб ржаной** | 20 | 20 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Ряженка** | 200,00 | 203,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Вафли** | 43 | 40 | 15,65 | 2,18 | 4,17 | 95,64 | 0,43 | 43 |
| **Ужин** | **Каша пшенная 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 | 222,20 | 1731,82 | 61,68 |  |