|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Каша гречневая рассыпчатая** | 130 | 150 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 |  | 24 |
|  | **Какао с молоком сгущенным** | 150,00 | 180,00 | 2,60 | 1,80 | 18,80 | 101,70 | 0,4 | 87 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 25/ 5 | 30/ 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Кисель** | 100 | 100 | 2,9 | 2,4 | 14,3 | 71,1 | 1,2 | 89/1 |
| **Обед** | **Свекольник на курином бульоне с вареным яйцом** | 180,00 | 200,00 | 5,94 | 4,86 | 23,91 | 163,64 | 16,73 | 2 |
|  | **Тефтели из кур** | 60,00 | 80,00 | 16,73 | 15,78 | 4,25 | 225,82 | 0,48 | 30 |
|  | **Рожки отварные** | 120,00 | 120,00 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из с/ф** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 36 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Йогурт** | 165,00 | 190,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Печенье овсяное** | 40 | 40 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Ужин** | **Каша ячневая 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 |  |