|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 10 |
|  | Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,93 | 6,75 | 19,59 | 140,28 | 0,67 | 10 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 2,06 | 6,55 | 12,8 | 119,11 | 0,00 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 0,9  | 0,97 | 9,75 | 67,5 | 0,88 | 263/264 |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **7,89** | **14,27** | **42,14** | **326,89** | **1,55** | **-** |
| Второй завтрак  | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 532 |
| Печенье | 15 | 0,28 | 0,38 | 2,79 | 15,54 | 0,00 | 81 |
| **Итого за прием пищи:** | **115** | **0,78** | **0,48** | **12,89** | **61,54** | **2** | - |
| Обед для детей 2-3 лет | Салат из свежих огурцов и помидор | 40 | 0,43 | 2,46 | 1,38 | 29,43 | 9,96 | 15 |
| Суп «Харчо» | 150 | 3,72 | 4,63 | 15,97 | 114,63 | 6,75 | 101 |
| Рис отварной | 110 | 4,40 | 8,92 | 45,82 | 273,59 | 0,00 | 304 |
| Котлета рыбная | 50 | 7,02 | 5,72 | 5,11 | 99,37 | 0,57 | 43 |
| Подлив  | 20 | 4,2 | 5,4 | 0,47 | 42 | 0,00 | 228 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,36 | 0,01 | 17,85 | 67,50 | 0,30 | 241 |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 71,6 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **22,77** | **27,62** | **98,96** | **698,12** | **17,58** | **-** |
| Картофель тушеный | 130 | 4,33 | 3,06 | 8,46 | 131,8 | 4,69 | 153 |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 32,25 | 0,00 | 263/264 |
| Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,8 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **5,65** | **3,3** | **24,12** | **199,85** | **4,69** | **-** |
| **Итого за день:** |  | **37,09** | **45,67** | **178,11** | **1286,4** | **25,82** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 10 |
|  | Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,90  | 8,1  | 23,50  | 168,33  | 0,81 | 10 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,7 | 136,1 | 0,00 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,08  | 1,17  | 11,7  | 81  | 1,05  | 248 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **9,34** | **16,76** | **49,9** | **385,43** | **1,86** | **-** |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 532 |
| Печенье | 15 | 0,28 | 0,38 | 2,79 | 15,54 | 0,00 | 81 |
| **Итого за прием пищи:** | **115** | **0,78** | **0,48** | **12,89** | **61,54** | **2** | - |
| Обед для детей3-7 лет | Салат из свежих помидоров и огурцов |  60 | 0,64 | 3,69 | 2,07 | 44,23 | 7,18 | 14,94 |
| Суп «Харчо» | 180 | 4,47 | 5,57 | 19,17 | 137,55 | 8,1 | 101 |
| Рис отварной | 130 | 6,30 | 10,5 | 54,1 | 310,34 | 0,00 | 304 |
| Котлета рыбная | 70 | 9,83  | 8,01 | 7,15 | 139,12  | 0,80 | 43 |
| Подлив мясной | 30 | 6,31 | 8,10 | 0,71 | 63,00 | 0,00 | 228 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81 | 0,36 | 241 |
| Хлеб | 50 | 2,64 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **30,62** | **36,47** | **121,32** | **864,74** | **16,44** | **-** |
| Картофель тушеный | 180 | 5 | 3,53 | 9,76 | 151,5 | 5,41 | 153 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 43,2 | 0,00 | 263/364 |
| Хлеб | 50 | 2,64 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **7,64** | **4,13** | **37,24** | **284,2** | **5,41** | **-** |
| **Итого за день:** |  | **48,38** | **57,84** | **221,35** | **1595,91** | **25,71** | **-** |