|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 2-3 лет | Каша молочная (ячневая) | 150 | 5,24 | 7,80 | 18,76 | 166,79 | 0,68 | 33 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2,46 | 0,25 | 21,05 | 97,6 | 0,01 | 1 |
| Яйцо отварное | 20 | 2,10 | 1,90 | 0,10 | 24,80 | 0,00 | 209 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 32,25 | 0,00 | 263/264 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **9,8** | **9,95** | **48,89** | **321,44** | **0,69** | - |
| Второй завтрак для детей 2-3 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 детей  2-3 лет | Салат селедочный | 30 | 3,9 | 4,88 | 0,68 | 87,0 | 0,72 | 22 |
| Борщ со сметаной | 150 | 4,93 | 6,75 | 19,58 | 140,27 | 7,48 | 6 |
| Плов | 130 | 20,4 | 9,44 | 29,2 | 187,2 | 0,5 | 178 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,36 | 0,01 | 17,85 | 67,50 | 0,30 | 241 |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,05 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **32,23** | **21,56** | **80,67** | **552,02** | **9** | - |
| Полдник для детей 2-3 лет | Вареники с картофелем | 130 | 7,81 | 3,66 | 21,6 | 136,93 | 0,24 | 442,443 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 32,25 | 0,00 | 263/264 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **7,81** | **3,66** | **30,58** | **169,18** | **0,24** | **-** |
| **Итого за день:** |  | **50,62** | **35,65** | **173,03** | **1104,18** | **11,71** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 4 | | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная (ячневая) | 180 | 6,28 | 7,23 | 23,31 | 192,6 | 0,6 | 311 | |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2,46 | 0,25 | 21,05 | 97,6 | 0,01 | 1 | |
| Яйцо отварное | 20 | 2,10 | 1,90 | 0,10 | 24,80 | 0,00 | 209 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 38,7 | 0,00 | 263/364 | |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **10,84** | **9,38** | **55,24** | **353,7** | **0,61** | - | |
| 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 детей  3-7 лет | Салат селедочный | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 | 22 | |
| Борщ со сметаной | 180 | 5,92 | 8,1 | 23,5 | 168,33 | 8,98 | 6 | |
| Плов | 150 | 23,6 | 10,9 | 33,8 | 216 | 0,5 | 178 | |
| 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:** | **620** | **37,89** | **26,1** | **96,33** | **670,83** | **9,84** | **-** | |
| Полдник для детей 3-7 лет | Вареники с картофелем | 150 | 10,39 | 5,19 | 30,6 | 193,99 | 0,32 | 442,443 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 38,7 | 0,00 | 263/364 | |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **10,39** | **5,19** | **41,78** | **232,69** | **0,32** | **-** | |
| **Итого за день:** |  | **59,9** | **41,15** | **206,24** | **1318,76** | **12,77** | **-** | |