|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры | |
| Б | Ж | У |
| День 1 | | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 2-3 лет | Каша молочная (пшеничная) | 150 | 5,07 | 7,80 | 19,39 | 168,70 | 0,67 | 43 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 2,06 | 6,55 | 12,8 | 119,11 | 0,00 | 1 | |
| Какао с молоком | 150 | 0,9 | 0,97 | 9,75 | 67,5 | 0,88 | 248 | |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **8,03** | **15,32** | **41,94** | **355,31** | **1,55** | - | |
| Второй завтрак для детей 2-3 лет | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,0 | 368 | |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44** | **10,0** | - | |
| Обед для детей 2-3 лет | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,63 | 1,17 | 1,2 | 43,6 | 7,56 | 17 |
| Суп гречневый | 150 | 3,11 | 4,52 | 14,75 | 108 | 5,85 | 101 |
| Рожки отварные | 110 | 4,89 | 6,38 | 28,8 | 186,08 | 5,45 | 195 |
| Гуляш из говядины | 50 | 6,42 | 5,18 | 1,65 | 78,75 | 0,25 | 277,354 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,01 | 17,85 | 67,50 | 0,30 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 71,6 | 0 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **18,05** | **17,74** | **77,61** | **555,53** | **19,41** | - |
| Полдник для детей 2-3 лет | Омлет | 90 | 5,49 | 5,62 | 6,25 | 112,5 | 0,11 | 56 |
| Икра кабачковая | 30 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,02 | 19 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0,00 | 8,98 | 32,35 | 0,00 | 263/364 |
| Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,8 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **7,95** | **11,2** | **26,53** | **252,05** | **4,13** | **-** |
| **Итого за день:** |  | **34,43** | **38,26** | **155,88** | **1206,89** | **35,09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная (пшеничная) | 180 | 6,08 | 9,36 | 23,27 | 202,44 | 0,81 | 43 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,06 | 6,55 | 12,8 | 119,11 | 0,00 | 1 |
| Какао с молоком | 180 | 1,08 | 1,17 | 11,7 | 81 | 1,05 | 248 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **9,22** | **17,08** | **47,77** | **402,55** | **1,86** | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | 368 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44** | **10,00** | - |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,4 | 52,44 | 19,46 | 20 |
| Суп гречневый | 180 | 3,73 | 5,43 | 18,70 | 129,6 | 7,02 | 101 |
| Рожки отварные | 130 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 203 | 5,95 | 195 |
| Гуляш из говядины | 70 | 8,98 | 7,25 | 2,31 | 110,25 | 0,35 | 277,354 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,00 | 17,85 | 67,50 | 0,30 | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **21,96** | **23,28** | **92,41** | **652,29** | **33,08** | - |
| Полдник для детей 3-7 лет | Омлет | 100 | 6,11 | 6,28 | 7,25 | 125,00 | 0,13 | 56 |
| Икра кабачковая | 40 | 1,52 | 7,12 | 6,16 | 95,2 | 5,36 | 19 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 43,2 | 0,00 | 263/364 |
| Хлеб | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 53,7 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **9,61** | **13,76** | **34,21** | **317,1** | **5,49** | **-** |
| **Итого за день:** |  | **41,19** | **54,52** | **184,19** | **1415,94** |  | **-** |