|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (кукурузная) | 150 | 4,31 | 4,97 | 13,70 | 168,22 | 0,67 | 43 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 2,06 | 6,55 | 12,8 | 119,11 | 0,00 | 1 |
| Яйцо отварное | 20 | 2,10 | 1,90 | 0,10 | 24,80 | 0,00 | 209 |
| Какао с молоком | 150 | 0,9 | 0,97 | 9,75 | 67,5 | 0,88 | 248 |
| **Итого за прием пищи:** | **355** | **9,37** | **14,39** | **36,35** | **379,63** | **1,55** | - |
| 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 творогом | 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:** |  | **50,19** | **21,09** | **160,49** | **1162,37** | **12,79** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (кукурузная) | 180 | 5,17 | 5,96 | 16,44 | 201,87 | 0,81 | 43 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,06 | 6,55 | 12,8 | 119,11 | 0,00 | 1 | |
| Яйцо отварное | 20 | 2,10 | 1,90 | 0,10 | 24,80 | 0,00 | 209 | |
| Какао с молоком | 180 | 1,08 | 1,17 | 11,7 | 81 | 1,05 | 248 | |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **10,41** | **15,58** | **41,04** | **426,78** | **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 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 творогом | 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:** |  | **59,47** | **47,35** | **192,04** | **1391,84** | **14,02** | **-** | |