|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Плов фруктовый с курагой** | 90,00 | 100,00 | 4,33 | 4,48 | 42,75 | 228,40 | 3,23 | 20 |
|  | **Какао с молоком сгущенным** | 150,00 | 180,00 | 2,60 | 1,80 | 18,80 | 101,70 | 0,4 | 87 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 5 | 27 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 90 | 90 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Огурцы соленые (порционные)** | 35,00 | 35,00 | 0,32 | 0,00 | 1,20 | 6,00 | 4 | 56 |
|  | **Щи из свежей капусты на к/б с картофелем со сметаной** | 200 6 | 250 7 | 3,37 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 1 |
|  | **Жаркое по - домашнему** | 160,00 | 160,00 | 20,80 | 21,84 | 22,43 | 357,84 | 8,17 | 29 |
|  | **Компот из изюма** | 180 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 35 | 35 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кефир** | 130,00 | 130,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Пряник** | 30,00 | 30,00 | 6,18 | 10,15 | 35,55 | 275,01 | 0,8 | 72 |
| **Ужин** | **Хлеб пшеничный** |  | 25 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
|  | **Кисель из концентрата плодово- ягодного** |  | 180,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
| **Итого за 1 день** |  |  |  | 53,51 | 45,18 | 222,20 | 1547,3 | 57,082 |  |