|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| приём пищи | **Неделя 2 5 день** | тех. | выход блюда (3-7 л.) | выход блюда | пищевые вещества | | |  |  |  | эн.цен.(ккал ) | эн.цен.(ккал) |
|  | наименование блюда | карта № |  | (2-3 г.) | Б (3-7 л. ) Б (2-3г.) | Б (2-3 г.) | Ж (3-7 л.) | Ж (2-3г.) | У(3-7 лет) | У(2-3г.) | (3-7 л.) | (2-3 г) |
| **завтрак** | 1.Каша молочная пшенная с маслом | 57 | 200 | 150 | 5.67 | 4.27 | 7.8 | 6.86 | 32.55 | 20.48 | 200.00 | 129.00 |
|  | 2.Хлеб пшеничный с маслом | 16 | 40/5 | 30/3/ | 2.3 | 2.3 | 4.36 | 4.36 | 14.62 | 14.62 | 132.00 | 132.00 |
|  | 3.Кофейный напиток на молоке | 2 | 180 | 180 | 1.3 | 1.3 | 1.4 | 1.4 | 14.30 | 14.30 | 66.00 | 66.00 |
| **всего завтрак** | |  | **425** | **363** | **9.27** | **7.87** | **13.56** | **12.62** | **61.47** | **49.4** | **398.00** | **327.00** |
| **2 Завтрак** | 1.Фрукты | 65 | 100 | 100 | 0.6 | 0.6 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 14.7 | 70.30 | 70.30 |
| **всего 2 Завтрак** | |  | **100** | **100** | **0.6** | **0.6** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **14.7** | **70.30** | **70.30** |
| **обед** | 1.Салат из свеклы с курагой и изюмом | 67 | 50 | 30 | 0.71 | 0.54 | 3.04 | 1.71 | 4.18 | 2.29 | 46.95 | 23.71 |
|  | 2.Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы | 58 | 180 | 150 | 4.1 | 3.8 | 9.9 | 8.4 | 23.38 | 19.2 | 159.00 | 101.00 |
|  | 3.Картофельная запеканка с мясом (говядина) | 59 | 165 | 125 | 12.13 | 7.91 | 9.50 | 6.10 | 25.70 | 18.43 | 237.00 | 157.00 |
|  | 4.Соус сметанный | 62 | 70 | 50 | 3.64 | 3.64 | 5.52 | 5.52 | 7.30 | 7.30 | 133.60 | 133.60 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 7 | 50 | 40 | 2.34 | 1.56 | 0.54 | 0.36 | 19.93 | 13.29 | 96.00 | 62.40 |
|  | 6.Сок | 63 | 200 | 200 | 1.00 | 1.00 | 0 | 0 | 20.2 | 20.2 | 84.80 | 84.80 |
| **всего обед** | |  | **715** | **595** | **23.92** | **18.45** | **28.5** | **22.09** | **100.69** | **80.71** | **757.35** | **562.51** |
| **Полдник** | 1.Печенье/вафли/пряник | 44 | 70 | 50 | 2.59 | 1.97 | 3.5 | 2.9 | 26.67 | 19.73 | 142.10 | 133.40 |
|  | 2.Кисломолочный напиток | 64 | 180 | 150 | 5.22 | 4.35 | 4.5 | 3.75 | 7.5 | 6.3 | 92.00 | 76.00 |
| **всего полдник** | |  | **250** | **200** | **7.81** | **6.32** | **8.00** | **6.65** | **34.17** | **26.03** | **234.10** | **209.40** |
| **Ужин** | 1.Суфле рыбное | 60 | 70 | 60 | 9.03 | 7.54 | 6.50 | 5.31 | 2.87 | 2.44 | 112.80 | 96.00 |
|  | 2.Овощи тушеные | 51 | 150 | 120 | 1.2 | 0.6 | 2.80 | 1.40 | 6.60 | 3.30 | 57.20 | 28.60 |
|  | 2.Хлеб пшеничный | 7 | 40 | 30 | 3.19 | 2.13 | 0.49 | 0.33 | 20.43 | 13.92 | 103.00 | 68.70 |
|  | 4.Компот из фруктов +С | 5 | 200 | 200 | 0.44 | 0.4 | 0 | 0 | 23.89 | 21.81 | 97.00 | 91.00 |
| **Всего ужин** | |  | **460** | **410** | **13.86** | **10.67** | **9.79** | **7.04** | **53.79** | **41.47** | **370.00** | **284.30** |
| **Всего за день** | |  | **1950** | **1668** | **55.46** | **43.91** | **60.45** | **49.00** | **264.82** | **212.31** | **1829.75** | **1453.51** |