|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| приём пищи | **Неделя 1 2 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.Запеканка из творога с молоком сгущенным | 12 | 150/40 | 130/40 | 13.6 | 11.7 | 13.7 | 14.3 | 63.00 | 52.3 | 425.30 | 382.40 |
| 2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 70 | 40/5/6 | 30\5\6 | 4.3 | 1.84 | 5.92 | 5.66 | 18.04 | 10.97 | 146.60 | 102.00 |
| 3.Какао на молоке | 1 | 180 | 150 | 3.67 | 3.15 | 3.19 | 2.72 | 15.82 | 12.96 | 107.00 | 89.00 |
| **всего завтрак** |   |   | **421** | **361** | **21.57** | **16.69** | **22.81** | **22.68** | **96.86** | **76.23** | **678.90** | **573.40** |
| **2 Завтрак** | 1.сок | 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** |
|  | 1.Щи из свежей капусты с картофелем из мяса птицы | 13 | 180 | 150 | 1.74 | 1.04 | 4.88 | 2.93 | 18.4 | 17.1 | 85.00 | 35.00 |
| 2.Ежики в томатно-сметанном соусе (из мяса ) | 14 | 70 | 50 | 10.1 | 6.93 | 12.4 | 8.43 | 14.20 | 10.15 | 232.70 | 201.93 |
| 3.Картофельное пюре | 15 | 150 | 110 | 3.06 | 2.04 | 4.8 | 3.2 | 20.43 | 13.62 | 138.00 | 92.00 |
| 4.Хлеб ржаной | 7 | 50 | 40 | 2.34 | 1.56 | 0.54 | 0.36 | 19.93 | 13.29 | 96.00 | 64.20 |
| 5.компот | 63 | 200 | 200 | 1.00 | 1.00 | 0 | 0 | 20.2 | 20.2 | 84.80 | 84.80 |
| **всего обед** |   |   | **700** | **580** | **18.77** | **12.85** | **25.96** | **16.66** | **98.17** | **76.98** | **688.80** | **505.23** |
| **Полдник** | 1.Пирог с повидлом | 16 | 70 | 50 | 0.54 | 0.3 | 0.25 | 0.16 | 4.42 | 2.76 | 22.00 | 13.75 |
| 2. кисломолочный напиток | 64 | 180 | 150 | 5.22 | 4.35 | 4.5 | 3.75 | 7.56 | 6.3 | 92.00 | 76.00 |
| **всего полдник** |   |   | 250 | **200** | **5.76** | **4.65** | **4.75** | **3.91** | **11.98** | **9.06** | **114.00** | **89.75** |
| **Ужин** | 1.Биточки рыбные | 17 | 70 | 60 | 6.09 | 4.61 | 4.26 | 2.45 | 6.79 | 5.33 | 97.00 | 74.00 |
| 2.Свекольное пюре | 51 | 150 | 120 | 0.6 | 0.5 | 1.4 | 1.00 | 3.3 | 2.8 | 28.60 | 26.40 |
| 2.Хлеб пшеничный  | 7 | 40 | 30 | 3.19 | 2.13 | 0.49 | 0.33 | 20.43 | 13.92 | 103.00 | 68.70 |
| 3.Чай сладкий | 3 | 200 | 200 | 0.06 | 0.06 | 0.02 | 0.02 | 9.99 | 9.99 | 40.00 | 40.00 |
| **Всего ужин** |  |  | **460** | **410** | **9.94** | **7.3** | **6.17** | **3.8** | **40.51** | **32.04** | **268.60** | **209.10** |
| **Всего за день** |  |  | **1931** | **1651** | **56.64** | **42.09** | **60.29** | **47.65** | **262.22** | **209.01** | **1820.60** | **1447.78** |