|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| приём пищи | **Неделя 1 4день** | 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 манная молочная с маслом | 18 | 200 | 150 | 4.52 | 3.4 | 4.07 | 3.96 | 20.57 | 18.94 | 177.00 | 141.00 |
| 2.Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 70 | 40/5/6 | 30\3\6 | 4.3 | 1.84 | 5.92 | 5.66 | 18.04 | 10.97 | 146.60 | 102.00 |
| 3.Какао на молоке | 1 | 180 | 180 | 3.67 | 3.15 | 3.19 | 2.72 | 15.82 | 12.96 | 107.00 | 89.00 |
| **всего завтрак** |   |   | **431** | **367** | **12.49** | **8.39** | **13.18** | **12.34** | **54.43** | **42.87** | **430.60** | **332.00** |
| **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** |
| **обед** | 1.Салат из моркови с яблоком | 66 | 50 | 30 | 0.71 | 0.5 | 3.04 | 2.04 | 4.18 | 3.56 | 46.95 | 42.60 |
| 2.Суп с рыбными консервами | 24 | 180 | 150 | 8.6 | 7.8 | 8.4 | 5.04 | 14.33 | 8.6 | 147.10 | 100.00 |
| 3.Рулет из мяса говядины с луком, яйцом | 25 | 70 | 60 | 9.62 | 7.18 | 7.81 | 5.92 | 7.42 | 5.39 | 138.00 | 104.00 |
| 4.Пюре картофельное с морковью,свеклой | 26 | 150 | 120 | 3.06 | 2.04 | 9.2 | 6.14 | 27.43 | 20.29 | 172.05 | 128.00 |
| 5.Хлеб ржаной | 7 | 50 | 40 | 2.34 | 1.56 | 0.54 | 0.36 | 19.93 | 13.29 | 96.00 | 62.40 |
| 6.Компот из фруктов +С | 5 | 200 | 180 | 0.44 | 0.4 | 0 | 0 | 23.89 | 21.81 | 97.00 | 91.00 |
| **всего обед** |  |  | **700** | **580** | **24.77** | **19.48** | **28.99** | **19.5** | **97.18** | **72.94** | **697.10** | **528.00** |
| **Полдник** | 1.Сдоба обыкновенная | 42 | 70 | 60 | 5.1 | 4.83 | 8.8 | 6.6 | 27.7 | 25.78 | 250.60 | 187.95 |
| 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** | **210** | **10.32** | **9.18** | **13.3** | **10.35** | **35.26** | **32.08** | **342.60** | **263.95** |
| **Ужин** | 1.Каша рисовая молочная с маслом | 28 | 200 | 150 | 3.09 | 2.32 | 4.07 | 3.96 | 29.09 | 17.08 | 159.00 | 142.00 |
| 2.Хлеб пшеничный  | 7 | 50 | 50 | 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** |  |  | **450** | **400** | **6.34** | **4.51** | **4.58** | **4.31** | **59.51** | **40.99** | **302.00** | **250.70** |
| **Всего за день** |  |  | **1931** | **1657** | **54.52** | **42.16** | **60.65** | **47.10** | **261.08** | **203.58** | **1842.60** | **1444.95** |