|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| приём пищи | **Неделя 1 1 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.Макароны отварные с маслом | 8 | 200 | 150 | 7.34 | 5.5 | 6.08 | 4.57 | 25.26 | 16.44 | 224.00 | 168.00 |
| 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.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** |  |  | **431** | **371** | **12.94** | **8.64** | **13.4** | **11.63** | **57.6** | **41.71** | **436.60** | **336.00** |
| **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** |
|  | 1.Суп гороховый с мясом птицы | 9 | 180 | 150 | 5.8 | 5.5 | 4.5 | 4.2 | 21.39 | 17.09 | 143.00 | 140.00 |
| 2.Плов из мяса птицы | 10 | 200 | 150 | 11.33 | 10.09 | 23.19 | 16.8 | 23.99 | 20.08 | 259.00 | 164.00 |
| 3.Хлеб ржаной | 7 | 50 | 40 | 2.34 | 1.56 | 0.54 | 0.36 | 19.93 | 13.29 | 96.00 | 64.20 |
| 4.Компот из фруктов +С | 5 | 200 | 180 | 0.44 | 0.4 | 0 | 0 | 23.89 | 21.81 | 97.00 | 91.00 |
| **всего обед** |  |  | **680** | **550** | **20.62** | **18.05** | **31.27** | **23.4** | **93.38** | **75.83** | **641.95** | **501.80** |
| **Полдник** | 1.Булочка молочная | 21 | 70 | 50 | 7.42 | 4.64 | 1.58 | 0.99 | 21.7 | 15.11 | 211.00 | 132.00 |
| 2. молоко | 64 | 180 | 150 | 5.22 | 4.35 | 4.5 | 3.75 | 7.5 | 6.3 | 92.00 | 76.00 |
| **всего полдник** |  |  | **250** | **200** | **12.64** | **8.99** | **6.08** | **4.74** | **29.2** | **21.41** | **303.00** | **208.00** |
| **Ужин** | 1.Каша кукурузная молочная | 11 | 200 | 150 | 4.21 | 3.1 | 9.16 | 7.86 | 17.9 | 15.94 | 184.00 | 146.00 |
| 2.Хлеб пшеничный | 7 | 50 | 50 | 3.19 | 2.13 | 0.49 | 0.33 | 20.43 | 13.92 | 103.00 | 68.70 |
| 3.Кисель | 4 | 200 | 200 | 1.36 | 1.36 | 0 | 0 | 29.02 | 29.02 | 116.19 | 116.19 |
| **Всего ужин** |  |  | **450** | **400** | **8.76** | **6.59** | **9.65** | **8.19** | **67.35** | **58.88** | **403.19** | **330.89** |
| **Всего за день** |  |  | **1911** | **1621** | **55.56** | **42.87** | **61.00** | **48.56** | **262.23** | **212.53** | **1855.04** | **1446.99** |