

| Прием пищи                                 | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецептуры |
|--|-----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|  |                             |                | Б                | Ж            | У             |                                   |              |                |
| <b>16.01.2024г.</b>                        |                             |                |                  |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак для<br>детей 2-3 лет               | Каша молочная гречневая     | 150            | 5,23             | 7,8          | 18,76         | 166,8                             | 0,67         | 42             |
|  | Бутерброд с маслом ,сыром   | 25/3/5         | 4,38             | 6,55         | 11,82         | 128,48                            | 0,17         | 3              |
|  | Кофейный напиток на молоке  | 150            | 0,97             | 0,97         | 10,5          | 68,2                              | 0,6          | 253            |
|  | <b>Итого за прием пищи</b>  | <b>330</b>     | <b>10,58</b>     | <b>15,32</b> | <b>41,08</b>  | <b>363,48</b>                     | <b>1,72</b>  | -              |
| Второй завтрак<br>для детей 2-3<br>лет     | Сок яблочный                | 100            | 0,45             | 0,09         | 9,09          | 41,4                              | 1,8          | 532            |
|  | <b>Итого за прием пищи</b>  | <b>100</b>     | <b>0,45</b>      | <b>0,09</b>  | <b>9,09</b>   | <b>41,4</b>                       | <b>1,8</b>   | -              |
| Обед для детей<br>2-3 лет                  | Огурчик порционный          | 40             | 0,28             | 0,03         | 1,19          | 4,9                               | 3,6          |                |
|  | Суп гороховый с курицей     | 150            | 1,66             | 1,67         | 9,66          | 139,35                            | 3,22         | 88             |
|  | Жаркое по-домашнему         | 130            | 4,3              | 9,9          | 20,5          | 193,1                             | 3,18         | 153            |
|  | Компот из сухофруктов       | 150            | 0,36             | 0,01         | 17,85         | 67,50                             | 0,30         | 241            |
|  | Хлеб ржано-пшеничный        | 40             | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 71,6                              | 0            | 123            |
|  | <b>Итого за прием пищи</b>  | <b>510</b>     | <b>9,24</b>      | <b>12,09</b> | <b>62,56</b>  | <b>476,45</b>                     | <b>10,3</b>  | -              |
| Усиленный<br>полдник для<br>детей 2-3 года | Овощи тушеные с мясом       | 150            | 3,76             | 5,08         | 14,56         | 122,16                            | 8,4          | 64             |
|  | Чай с сахаром               | 150            |                  |              | 8,98          | 32,25                             |              | 263            |
|  | Булочка домашняя            | 50             | 3,22             | 3,6          | 28,8          | 202,43                            | 0,22         | 168            |
|  | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>270</b>     | <b>17,54</b>     | <b>14,36</b> | <b>28,18</b>  | <b>310,06</b>                     | <b>0,83</b>  | -              |
| <b>Итого за день</b>                       |                             |                | <b>39,51</b>     | <b>42,55</b> | <b>151,59</b> | <b>1252,25</b>                    | <b>14,65</b> | -              |

| Прием пищи                                | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецептуры |
|---|----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|   |                            |                | Б                | Ж            | У             |                                   |              |                |
| <b>16.01.2024г.</b>                       |                            |                |                  |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак для<br>детей 3-7 лет              | Каша молочная гречневая    | 180            | 6,27             | 9,36         | 22,5          | 201,87                            | 0,81         | 33             |
|   | Бутерброд с маслом, сыром  | 30/5/7         | 5,27             | 7,49         | 14,71         | 136,13                            | 0,21         | 3              |
|   | Кофейный напиток н. молоке | 180            | 1,08             | 1,17         | 11,7          | 81,0                              | 1,05         | 253            |
|   | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>400</b>     | <b>12,43</b>     | <b>18,02</b> | <b>47,6</b>   | <b>417,29</b>                     | <b>2,07</b>  | <b>532-</b>    |
| Второй завтрак<br>для детей 3-7<br>лет    | Сок яблочный               | 100            | 0,5              | 0,1          | 10,1          | 46,0                              | 2,0          |                |
|   | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46,0</b>                       | <b>2,0</b>   | <b>-</b>       |
| Обед для детей<br>3-7 лет                 | Огурчик порционный         | 40             | 0,24             | 0,03         | 1,02          | 4,2                               | 0,5          |                |
|   | Суп гороховый с курицей    | 180            | 1,98             | 2,01         | 14,49         | 167,22                            | 3,87         | 88             |
|   | Жаркое по-домашнему        | 180            | 12,46            | 11,31        | 17,26         | 230,0                             | 9,59         | 153            |
|   | Компот из сухофруктов      | 180            | 0,43             |              | 21,42         | 81                                | 0,36         | 241            |
|   | Хлеб ржано-пшеничный       | 50             | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 89,5                              | 0            | 123            |
|   | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>630</b>     | <b>18,41</b>     | <b>13,95</b> | <b>70,89</b>  | <b>571,92</b>                     | <b>14,32</b> | <b>-</b>       |
| Усиленный<br>полдник для<br>детей 3-7 лет | Овонци тушеные с мясом     | 180            | 4,51             | 6,09         | 17,58         | 146,59                            | 10,08        | 64             |
|   | Чай с сахаром              | 180            |                  |              | 10,78         | 38,7                              |              | 263            |
|   | Булочка домашняя           | 60             | 4,51             | 5,04         | 40,4          | 283,4                             | 0,32         | 168            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               |                            | <b>420</b>     | <b>9,02</b>      | <b>11,04</b> | <b>68,76</b>  | <b>468,69</b>                     | <b>10,4</b>  | <b>-</b>       |
| <b>Итого за день:</b>                     |                            |                | <b>42,1</b>      | <b>43,26</b> | <b>208,78</b> | <b>1564,16</b>                    | <b>28,79</b> | <b>-</b>       |