|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | N рецептуры | |
| Б | | | Ж | У | |
| **10.07.2024** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная манная | | 180 | | 4,39 | | | 7,46 | 20,1 | | 166,0 | | 0,67 | | 34 | |
| Яйцо отварное | | 20 | | 2,1 | | | 1,9 | 0,1 | | 24,8 | |  | |  | |
| Бутерброд с повидлом | | 30/10 | | 3,53 | | | 0,42 | 22,64 | | 164,8 | | - | | - | |
| Кофейный напиток | | 180 | | 1,08 | | | 1,17 | 11,7 | | 81,0 | | 1,05 | | 253 | |
| Итого за прием пищи | | **400** | | **11,1** | | | **10,95** | **54,44** | | **436,6** | | **1,72** | | - | |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Напиток лимонный | 150 | | | 0,11 | | 0 | | 18,3 | | 72 | | 4,8 | | 282 | |
| Итого за прием пищи | **150** | | | **0,11** | | **0** | | **18,3** | | **72** | | **4,8** | | - | |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат овощной | | 60 | | | 0,6 | | 4,0 | | 2,1 | | 48,3 | | 10,58 | | 14 |
| Суп с домашней лапшой | | 180 | | | 5,83 | | 11,6 | | 9,28 | | 121,58 | | 7,3 | | 118 |
| Плов | | 150 | | | 23,6 | | 10,9 | | 33,8 | | 216,0 | | 0,5 | | 178 |
| Компот из сухофруктов | | 180 | | | 0,43 | | 0,01 | | 21,42 | | 81,0 | | 0,36 | | 241 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | | 89,5 | | 0 | | 123 |
| Итого за прием пищи | | **620** | | | **33,76** | | **27,11** | | **83,3** | | **556,38** | | **18,74** | | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Картофельное пюре | | 130 | | | 3,4 | | 4,69 | | 27,65 | | 152,5 | | 3,33 | | 63 |
| Сельдь соленая с маслом, луком | | 40 | | | 5,3 | | 6,5 | | 0,91 | | 116,0 | | 1,0 | | 22 |
| Конфета | | 20 | | | 0,39 | | 1,48 | | 12,3 | | 63,2 | | - | | - |
| Чай | | 180 | | | - | | - | | 10,78 | | 38,7 | | - | | 263 |
| Хлеб | | 20 | | | 1,32 | | 0,24 | | 6,68 | | 35,8 | | - | | 123 |
| Итого за день: | | | | **390** | | **10,41** | | **12,91** | | **58,32** | | **367,5** | | **4,33** | | **-** |
|  | | | |  | | **55,28** | | **50,97** | | **214,36** | | **1432,48** | | **24,79** | | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | N рецептуры | |
| Б | | | Ж | У | |
| **10.07.2024** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 2-3 лет | Каша молочная манная | | 150 | | 5,27 | | | 8,95 | 24,12 | | 199,24 | | 0,81 | | 34 | |
| Яйцо отварное | | 20 | | 2,1 | | | 1,9 | 0,1 | | 24,8 | |  | |  | |
| Бутерброд с повидлом | | 25/10 | | 2,65 | | | 0,32 | 16,98 | | 107,16 | |  | |  | |
| Кофейный напиток на молоке | | 150 | | 0,97 | | | 0,97 | 10,5 | | 68,2 | | 0,6 | | 263/264 | |
| Итого за прием пищи | | **335** | | **8,89** | | | **10,24** | **51,6** | | **374,6** | | **0,87** | | - | |
| Второй завтрак для детей 2-3 лет | Напиток лимонный | 100 | | | 0,05 | | 0 | | 13,5 | | 45 | | 3,2 | | 282 | |
|  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Итого за прием пищи: | **100** | | | **0,07** | | **0** | | **12,2** | | **48** | | **3,2** | | - | |
| Обед для детей 2-3 лет | Салат овощной | | 40 | | | 0,4 | | 2,7 | | 1,4 | | 32,2 | | 7,05 | | 14 |
| Суп с домашней лапшой | | 150 | | | 4,86 | | 9,67 | | 7,74 | | 101,32 | | 6,12 | | 118 |
| плов | | 150 | | | 20,4 | | 9,44 | | 29,2 | | 187,2 | | 0,5 | | 178 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | **530** | | | **28,66** | | **22,3** | | **69,55** | | **459,82** | | **13,52** | | - |
| Усиленный полдник для детей 2-3 года | Картофельное пюре | | 110 | | | 2,62 | | 3,61 | | 21,2 | | 117,31 | | 2,57 | | 243 |
| Сельдь соленая с маслом, луком | | 40 | | | 3,98 | | 4,88 | | 0,68 | | 87,0 | | 0,72 | | 22 |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Конфета | | 20 | | | 0,37 | | 1,42 | | 11,25 | | 60 | |  | |  |
| чай | | 150 | | |  | |  | | 8,97 | | 32,25 | |  | | 263 |
| Хлеб | | 20 | | | 1,32 | | 0,24 | | 6,68 | | 35,8 | |  | | 123 |
| Итого за день: | | | | **340** | | **8,29** | | **10,15** | | **48,78** | | **332,36** | | **3,29** | | **-** |
|  | | | |  | | **47,99** | | **44,59** | | **182,13** | | **1239,6** | | **20,88** | | **-** |