|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 150,0  200,0 | 5,87  7,0 | 9,51  11,28 | 20,16  25,61 | 188,76  226,83 | 1,37  1,54 | 139 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,3  14,0 | 44,88  52,36 | 1,2  0 | 169  162 |
|  | Булка | 20.0  23.0 | 1,53  2,4 | 0.3  0.37 | 9,74  14,61 | 70,0  86.2 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,4  9,4 | 13,34  14,82 | 42,2  54,22 | 303,64  380,19 | 1,57  1,54 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 50,0  50,0 | 0,9  0,9 | 0,3  0,3 | 12,6  12,6 | 57,6  57,6 | 6,7  6,7 | 70 |
| Обед | Салат из свёклы | 30,0  50,0 | 0,24  0.43 | 3.8  5.4 | 0,75  1.0 | 4,2  5.3 | 3,0  5.0 | 58 |
|  | Суп –лапша с курицей | 150,0  200,0 | 6,0  8,5 | 6,17  8,79 | 14,72  23,77 | 136,94  202,06 | 9,47  15,1 | 18 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе | 50,0  70,0 | 8,77  12,09 | 2,32  4,34 | 3,08  5,0 | 68,57  107,89 | 0,7  1,1 | 121 |
|  | Пюре картофельное | 100,0  120,0 | 3,2  3,9 | 4,6  5,5 | 32,0  41,1 | 185,9  226,4 | 0  0 | 78 |
|  | Компот из яблок | 150,0  180,0 | 0,15  0,2 | 0,11  0,15 | 38,63  50,51 | 61,97  77,9 | 5,38  7,35 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  35,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,48 | 54,3  72,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 20,34  27,57 | 13,59  19,29 | 89,54  121,61 | 511,88  690,85 | 18,55  26,55 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150.0  180.0 | 0  0 | 0  0 | 12.0  14.0 | 75.0  92.0 | 0  0 |  |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 1,5  1,5 | 0,6  0,6 | 10,3  10,3 | 52,4  52,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 1.5  1.5 | 0.6  0.6 | 22.3  24.3 | 127.4  144.4 | 0  0 |  |
|  | Шоколад(до 3х лет) | 15.0 | 1.1 | 5.1 | 8.0 | 82.5 |  |  |
| Итого за день |  |  | 42.26  49,24 | 37,88  43,81 | 176,86  224,53 | 1150,75  1417,64 | 27,85  35,28 |  |