|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда 1-3лет** | **Выход блюда 3-7лет**  | **Пищевые вещества(гр.)** | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **день 16** |   |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |   |   |
| **Завтрак** | **Каша гречневая с маслом и сахаром** | 150 | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
|  | **Чай с сахаром** | 180 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30/ 5 | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 111 | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед**  | **Огурец соленый**  | 30 | 30 | 4,78 | 3,91 | 22,92 | 145,99 | 0 | 25 |
|  | **Щи на к/б со сметаной** | 200/11 | 200/5 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|  | **Жаркое по домашнему с мясом курицы** | 180 | 180 | 2,90 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,672 | 46 |
|  | **Компот из с/ф** | 180 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Снежок**  | 170 | 180 | 6,18 | 10,15 | 35,55 | 120,50 | 0,8 | 72 |
|  | **Хлеб пшеничный**  |  30 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
|  **Ужин** | **Каша манная жидкая**  |   | 180,00 | 7,26 | 9,48 | 23,49 | 206,79 | 1,35 | 47 |
|  | **Хлеб пшеничный**  |   | 20 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 16 день** |  |   |   | 53,51 | 45,18 | 222,20 | 1547,3 | 57,082 |   |