|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда 1-3лет** | **Выход блюда 3-7лет**  | **Пищевые вещества(гр.)** | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 14** |   |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |   |   |
|  **Завтрак** | **Каша «Дружба» молочная** | 180 | 200 | 10,80 | 13,90 | 42,00 | 331,60 | 0 | 53 |
|  | **Кофейный напиток**  | 150 | 180,00 | 3,20 | 3,00 | 22,50 | 129,60 | 1,2 | 90 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 41 5 | 30 5  | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,0  | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Компот из кураги** | 100 | 100  | 0,15 | 0,01 | 24,43 | 96,00 | 6,4 | 86 |
|  **Обед**  | **Салат из свеклы с соленым огурцом** | 55 | 60 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | 66 |
|  | **Щи из морской капусты со сметаной**  | 180 10 | 200 11 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 14 |
|  | **Бефстроганов из мяса кур** | 75  | 85 | 10,00 | 8,20 | 10,80 | 280,00 | 21 | 33 |
|  | **Рожки отварные** | 120 | 120 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из лимонов** | 150 | 180  | 0,15 | 0,01 | 24,43 | 96,00 | 6,4 | 86 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50  | 40  | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** |  **Рыба под маринадом** | 105,00 | 110,00 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40  | 30 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
|  | **Чай с сахаром**  | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  **Ужин** | **Молоко кипяченое** |  | 150 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 2,6 | 95 |
|  | **Печенье** |  | 30,00 | 6,18 | 10,15 | 35,55 | 275,01 | 0,8 | 72 |
| **Итого за 14 день** |  |   |   | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |   |