|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда 1-3лет** | **Выход блюда 3-7лет** | **Пищевые вещества(гр.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 19** |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Омлет** | 90 | 100 | 9,88 | 13,49 | 6,09 | 184,62 | 0,32 | 97 |
|  | **Хлеб ржаной** | 15 | 15 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
|  | **Чай** | 150 | 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** | 80 | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Салат из моркови** | 40,00 | 50,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Суп перловый на курином бульоне** | 200 | 250 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 19 |
|  | **Капуста тушеная с мясом курицы** | 160 | 160 | 2,90 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,672 | 46 |
|  | **Компот из чернослива** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 46 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Чай** | 150,00 | 180,00 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,10 | 2,6 | 94 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25,00 | 25,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
|  | **Котлета рыбная** | 100,00 | 100,00 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43 |
| **Ужин** | **Печенье** |  | 50,00 | 6,18 | 10,15 | 35,55 | 275,01 | 0,8 | 72 |
|  | **Чай** |  | 180,00 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,10 | 2,6 | 94 |
| **Итого за 19 день** |  |  |  | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 |  |