|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 по крестьянски** | 110 | 110 | 9,88 | 13,49 | 6,09 | 184,62 | 0,32 | 97 |
|  | **Хлеб ржаной** | 20 | 20 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
|  | **Какао с молоком** | 160 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30/ 5 | 30/ 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукт яблоко** | 119,00 | 120,00 | 0,15 | 0,01 | 24,43 | 96,00 | 6,4 | 86 |
|  | **Салат из свежей моркови** | 50,00 | 60,00 | 0,71 | 3,05 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 57 |
| **Обед** | **Суп Здоровье с мясом кур** | 180 | 200 | 8,18 | 3,64 | 18,58 | 174,36 | 5,3 | 6 |
|  | **Рагу из овощей с мясом курицы** | 160 | 180 | 2,90 | 9,52 | 15,39 | 159,75 | 30,672 | 46 |
|  | **Компот из с/ф** | 150 | 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** | **Котлета рыбная** | 80,00 | 80,00 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
| **Ужин** | **Сырники** |  | 150 | 8,10 | 7,50 | 15,12 | 165,56 | 0 | 70 |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** |  | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
| **Итого за 19 день** |  |  |  | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 |  |