|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда 1-3лет** | **Выход блюда 3-7лет**  | **Пищевые вещества(гр.)** | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **день 10** |   |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |   |   |
| **Завтрак** | **Картофель тушеный с овощами** | 150,00 | 160,00 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | 96 |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 26 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Напиток из сока** | 118  | 100,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
| **Обед** | **Салат из свеклы с черносливом** | 50 | 60 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | 66 |
|  | **Суп картофельный с крупой(гречневой) на к/б** | 180 | 200 | 3,96 | 4,68 | 14,29 | 115,30 | 8,43 | 11 |
|  | **Шницель из мяса кур,рожки отварные** | 60 110 | 70 120 | 9,62 | 7,81 | 7,42 | 138,00 | 2,45 | 39 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 35 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт (ряженка)** | 188,00 | 190,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный**  | 28,00  | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Каша ячневая молочная** |   | 180 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,5 | 54 |
|  | **Хлеб пшеничный**  |   | 20,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 10 день** |  |   |   | 45,99 | 45,00 | 215,95 | 1460,99 | 83,25 |   |