|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Рожки с маслом и сахаром** | 150 | 160 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 32 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 136 | 110 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Борщ на к/б со сметаной** | 180/8 | 200/4 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|  | **Тефтели куриные в соусе** | 60 | 70 | 15,17 | 11,39 | 7,76 | 202,48 | 0,96 | 31 |
|  | **Каша пшенная** | 120,00 | 130,00 | 3,41 | 6,33 | 28,09 | 183,13 | 0 | 21 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 180 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт (кефир)** | 200,00 | 200,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Печенье** | 30 | 30 | 15,65 | 2,18 | 4,17 | 95,64 | 0,43 | 43 |
| **Ужин** | **Каша молочная ячневая** |  | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,00 | 1,95 | 51 |
|  | **Печенье** |  | 30 | 15,65 | 2,18 | 4,17 | 95,64 | 0,43 | 43 |
| **Итого за 16 день** |  |  |  | 46,98 | 46,33 | 211,79 | 1461,9 | 70,72 |  |