|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с кабачковой икрой** | 90 30 | 90 40 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | 96 |
|  | **Хлеб ржаной** | 15 | 20 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
|  | **Кофейный напиток**  | 150,00 | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  |  **Бутерброд с маслом** | 25 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты (апельсин)** | 50 | 50 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 83 |
| **Обед** |  **Огурец соленый порционный** | 30,00 | 30,00 | 0,32 | 0,00 | 1,20 | 6,00 | 4 | 56 |
|  | **Суп перловый на курином бульоне** | 180 | 200 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 19 |
|  | **Гуляш из м/к** | 60 | 70 | 15,17 | 11,39 | 7,76 | 202,48 | 0,96 | 31 |
|  | **Картофельное пюре**  | 130 | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
|  | **Компот из чернослива** | 150  | 180 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Хлеб ржаной** | 31 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Рыба тушенная с овощами** | 70,00 | 70,00 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155,00 | 1 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный**  |  25,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
|  | **Чай с сахаром**  | 150  | 180 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
| **Ужин** | **Молоко кипяченое** |  | 130,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|   | **Хлеб пшеничный**  |  | 20,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 19 день** |  |   |   | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 |   |