|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда 1-3лет** | **Выход блюда 3-7лет** | **Пищевые вещества(гр.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **день 14** |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная** | 160 | 200 | 7,26 | 9,48 | 23,49 | 206,79 | 1,35 | 47 |
|  | **Кофейный напиток** | 150,00 | 180,00 | 3,20 | 3,00 | 22,50 | 129,60 | 1,2 | 90 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты(мандарин)** | 50 | 50 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10 | 83 |
| **Обед** | **Щи из морской капусты со сметаной** | 180 8 | 200 8 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 14 |
|  | **Гуляш из куриного мяса** | 70 | 80 | 15,56 | 18,72 | 4,77 | 258,24 | 0,8 | 42 |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | 120 | 130 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из изюма** | 150 | 180 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Хлеб ржаной** | 43 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Котлета рыбная** | 70,00 | 70,00 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Молоко** |  | 130 | 1,4 | 0 | 30,04 | 120,5 | 5,4 | 91 |
|  | **Печенье** |  | 30,00 | 6,18 | 10,15 | 35,55 | 275,01 | 0,8 | 72 |
| **Итого за 14 день** |  |  |  | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |  |