|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***10 марта 2023 г.*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | ***Возрастная категория от 1,5 до 3 лет*** | | | | | | ***Возрастная категория от 3 до 7 лет*** | | | | | | |
| №рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | Пищевыевещества(г) | | | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витам  ины(мг) | Масса порции | | Пищевые  вещества(г) | | | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины  (мг) |
| Б | Ж | У | C | Б | Ж | У | C |
| **Завтрак** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 150 | 3,8 | 7,2 | 19,4 | 203,00 | 1,5 | 150 | 3,8 | | 7,2 | 19,4 | 203,00 | 1,5 |
|  | Сыр полутвердый | 10 | 2,6 | 2,1 | 3,2 | 40,00 | 0,06 | 15 | 3,8 | | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 |  | 10 | 0,1 | | 7,8 | 0,1 | 70,90 |  |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,5 | 1,4 | 150 | 2,2 | | 2,4 | 14 | 87,5 | 1,4 |
|  | Киви | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 | 50 | 0,33 | | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 | 100 | 0,4 | | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с огурцом | 40 | 0,7 | 2,3 | 8,1 | 53,5 | 3,2 | 40 | 0,7 | | 2,3 | 8,1 | 53,5 | 3,2 |
| 119 (к) | Щи из свежей капусты с мясом | 165 | 2,93 | 5,96 | 4,13 | 93,68 | 6,00 | 165 | 2,93 | | 5,96 | 4,13 | 93,68 | 6,00 |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом (50/15) | 65 | 4,8 | 5,1 | 6,80 | 92,5 | 0,6 | 80 | 5,9 | | 6,3 | 8,36 | 113,84 | 0,73 |
| 315 | Рис отварной | 100 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 |  | 110 | 2,53 | | 5,39 | 17,1 | 160,71 |  |
| 376 | Компот из плодов сухих | 150 | 0,5 | 0,1 | 19,9 | 84,20 | 5,5 | 150 | 0,5 | | 0,1 | 19,9 | 84,20 | 5,5 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 60 | 3,4 | 2,6 | 27,5 | 155,00 | 2,2 | 70 | 3,9 | | 3,1 | 32,1 | 181,30 | 2,6 |
|  | Йогурт фруктовый | 150 | 4,3 | 3,7 | 15,2 | 113,00 | 1,3 | 180 | 5,3 | | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 342./273. | Рагу из овощей с мясом отварным | 160 | 8,1 | 17,8 | 9,1 | 228,00 | 4,00 | 200 | 9,80 | | 20,81 | 11,40 | 299,45 | 5,00 |
|  | Огурец консервированный | 20 | 0,2 | 0,02 | 0,8 | 3,50 | 2,0 | 25 | 0,25 | | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 20 | 1,5 | | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 | 180 | 1,5 | | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И**  **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ** | | | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энерге-**  **тическая**  **ценность(ккал)** | **Витам**  **ины** | **Массапорции** | **Пищевые вещества(г)** | | | | **Энерге-**  **тическая**  **ценность(ккал)** | **Витамины** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** | **Б** | | **Ж** | **У** | **C** |
| **44,3** | **63,3** | **216,4** | **1706,5** | **60,3** | **54,3** | | **75,2** | **252,2** | **2008,4** | **62,4** |