|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***14 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 233./351. | Сырники с морковью с соусом | 65 | 8,4 | 6,2 | 12,8 | 147,52 | 0,48 | 100 | 12,9 | | 9,5 | 19,7 | 226,95 | 0,73 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 | 150 | 1,1 | | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
|  | Груша | 100 | 0,3 | 0,0 | 10,3 | 47,50 | 5 | 120 | 0,4 | | 0,4 | 12,4 | 56,4 | 6,00 |
| **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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 564 (з) | Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом | 40 | 3,2 | 4,6 | 9,4 | 77,80 | 1 | 40 | 3,2 | | 4,6 | 9,4 | 77,80 | 1 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей (155/10) | 165 | 4,9 | 6,5 | 6,1 | 122,20 | 5,10 | 165 | 4,9 | | 6,5 | 6,1 | 122,20 | 5,10 |
| 255 | Котлета рыбная (треска) | 60 | 4,8 | 3,2 | 8,9 | 101,21 | 0,1 | 60 | 4,8 | | 3,2 | 8,9 | 101,21 | 0,1 |
| 322 | Пюре картофельно-морковное | 100 | 1,2 | 4,05 | 10,1 | 76,6 | 6,0 | 110 | 1,4 | | 4,4 | 11,1 | 77,1 | 6,6 |
| 378 | Кисель из ягод (черная смородина) | 150 | 0,3 | 0,0 | 23,8 | 103,50 | 9 | 170 | 0,34 | | 0,00 | 24,80 | 117,30 | 10,2 |
|  | 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 773 (с) | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,0 | 27,3 | 157,00 | 0,3 | 70 | 5,0 | | 3,9 | 39,0 | 219,80 | 0,5 |
|  | Ряженка | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 98,00 | 1,3 | 180 | 5,6 | | 4,6 | 8,2 | 119,20 | 1,56 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Икра из баклажанов | 20 | 0,3 | 1 | 1,3 | 15,70 | 1,6 | 30 | 0,4 | | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 309 | Зраза куриная с омлетом и овощами | 60 | 7,2 | 6,8 | 11,2 | 152,4 | 0,78 | 80 | 10,8 | | 10,1 | 6,92 | 173,3 | 1,04 |
| 320 | Овощи отварные с маслом сливочным | 100 | 2,8 | 4,2 | 7,5 | 116,20 | 7,0 | 110 | 3,1 | | 4,62 | 8,25 | 127,82 | 7,70 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 |  | 20 | 1,5 | | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,11 |  | 8,2 | 34,60 | 2,2 | 180 | 0,15 | | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |
| **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** |
| **49,4** | **50,5** | **201,6** | **1554,6** | **37,4** |  | |  |  |  |  |