|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***15 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 70 | 6,5 | 11,2 | 1,2 | 127,00 | 0,6 | 100 | 9,2 | | 16,0 | 1,7 | 181,42 | 0,8 |
|  | горошек зеленый консервированный | 20 | 0,7 | 0,6 | 1,5 | 16,50 | 2,9 | 25 | 0,9 | | 0,8 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
|  | Масло сладкосливочное | 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 | 155 | 2,2 | | 2,4 | 14 | 87,5 | 1,4 |
|  | Мандарин | 40 | 0,3 | 0,1 | 3 | 15,20 | 4,5 | 80 | 0,6 | | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 40 | 0,4 | 3,3 | 4,3 | 41,0 | 2,3 | 40 | 0,4 | | 3,3 | 4,3 | 41,0 | 2,3 |
| 133 (с) | Суп картофельный с птицей (155/10) | 165 | 3,2 | 5,04 | 13,8 | 75,35 | 8,1 | 200 | 4,0 | | 6,5 | 17,0 | 92,0 | 9,80 |
| 292 | Макаронник с печенью | 120 | 12,2 | 6,7 | 25,2 | 239,0 | 0,4 | 125 | 12,2 | | 6,7 | 25,2 | 239,0 | 0,4 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,83 | 84,80 | 4,60 | 180 | 0,38 | | 0,01 | 25,00 | 101,76 | 5,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 786 (с) | Булочка "Творожная" | 60 | 6,1 | 2,1 | 32,3 | 175,00 | 0,09 | 70 | 6,8 | | 2,4 | 37,7 | 204,17 | 0,11 |
|  | Варенец с лактулозой | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 101,00 | 1,3 | 180 | 5,2 | | 4,4 | 8,0 | 121,20 | 1,56 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 11,2 | 5,3 | 2,7 | 105,40 | 0,9 | 100 | 11,2 | | 5,3 | 2,7 | 105,40 | 0,9 |
| 165 | Каша гречневая | 105 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 |  | 105 | 4,1 | | 5,2 | 21,5 | 193,83 |  |
|  | Томатик в с/с | 25 | 0,4 | 1,5 | 1,1 | 20,20 | 0,16 | 25 | 0,4 | | 1,5 | 1,1 | 20,20 | 0,16 |
|  | 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 |  |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 | 180 | 1,5 | | 1,6 | 12,1 | 64,2 | 4,6 |
| **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** |
| **60,0** | **56,2** | **216,6** | **1682,9** | **33,1** | **70,1** | | **67,7** | **255,8** | **1942,7** | **42,2** |