|  |
| --- |
| ***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) | Витамины(мг) | Масса порции | Пищевыевещества(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** |