|  |
| --- |
| ***17 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** |  |
| 180 | Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками | 150 | 3,9 | 7,6 | 20,6 | 215,00 | 1,5 | 200 | 5,2 | 10,1 | 31,1 | 305,80 | 2,00 |
|   | 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 | 180 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| **2-ой завтрак** |  |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 |   | 10,3 | 42,00 | 0,8 | 100 | 0,1 |   | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** |  |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,10 | 1,6 | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2,00 |
| 590 (ТИ) | Свекольник  | 165 | 2,8 | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 | 165 | 2,8 | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 |
| 282 | Шницель мясной  | 50 | 6,2 | 5,8 | 4,0 | 115,90 | 0,2 | 50 | 6,2 | 5,8 | 4,0 | 115,90 | 0,2 |
| 350 | Соус молочный | 20 | 0,6 | 2,6 | 1,8 | 26,80 | 0,3 | 25 | 0,80 | 3,30 | 2,30 | 34,00 | 0,37 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 |   | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 |   |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)  | 150 | 0,5 | 0,1 | 19,9 | 84,2 | 5,5 | 150 | 0,5 | 0,1 | 19,9 | 84,2 | 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** |  |
|   | Печенье | 45 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 | 65 | 4,5 | 9,0 | 50,8 | 281,80 | 1,9 |
|   | Ацидофилин | 150 | 4,3 | 3,6 | 12,0 | 84,00 | 1,1 | 180 | 5,6 | 4,7 | 15,80 | 103,5 | 1,32 |
| **Ужин** |  |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем  | 150 | 8,1 | 2,1 | 13,9 | 105,7 | 7,4 | 170 | 9,2 | 2,4 | 15,8 | 119,8 | 8,38 |
|   | Огурец свежий | 20 | 0,2 | 0,02 | 0,8 | 3,50 | 2,0 | 55 | 0,55 | 0,07 | 2,20 | 9,64 | 5,50 |
|   | 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  | 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** |
| **44,2** | **48,7** | **229,8** | **1567,3** | **33,5** | **53,6** | **56,4** | **279,0** | **1871,5** | **34,7** |