|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***20 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 | 127,0 | 0,6 | 100 | 9,2 | | 16,0 | 1,7 | 181,42 | 0,8 |
|  | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 20 | 0,7 | 0,6 | 1,5 | 16,5 | 2,9 | 25 | 0,9 | | 0,8 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1 | 180 | 3,3 | | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,2 |
|  | Апельсин | 110 | 0,92 | 0,18 | 8,89 | 47,30 | 7,0 | 110 | 0,9 | | 0,2 | 8,9 | 47,3 | 7,0 |
| **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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 59 | Борщ вегетарианский | 170 | 2,6 | 5,2 | 9,3 | 156,63 | 9,5 | 200 | 3,1 | | 6,2 | 11,1 | 184,33 | 11,1 |
| 304 | Плов с мясом | 150 | 11,1 | 14,9 | 20,1 | 272,3 | 0,38 | 180 | 13,32 | | 18,10 | 25,20 | 330,50 | 0,46 |
| 378 | Кисель из ягод (вишня) | 150 | 0,22 | 0,0 | 26,0 | 110,2 | 6,5 | 180 | 0,26 | | 0 | 31,2 | 132,24 | 7,8 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 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 | 45,6 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 50 | 3,9 | 4,3 | 29,1 | 171,45 | 2,1 | 70 | 5,0 | | 6,02 | 40,7 | 242,00 | 0,00 |
|  | Кефир с лактулозой | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,0 | 95,00 | 1,3 | 180 | 5,6 | | 5,1 | 7,4 | 118,00 | 1,56 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 30 | Салат из яблок с черносливом | 40 | 0,4 | 0,2 | 11,6 | 49,80 | 2,9 | 60 | 0,6 | | 0,3 | 17,4 | 74,70 | 3,6 |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 70 | 11,8 | 11,6 | 8,9 | 201,00 | 1,5 | 80 | 14,8 | | 14,5 | 9,90 | 251,20 | 1,87 |
| 783 (з) | Соус абрикосовый | 20 | 0,1 | 0 | 13,1 | 60,50 | 0,1 | 25 | 0,12 | | 0,00 | 16,37 | 75,63 | 0,12 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 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 |  |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 | 180 | 1,2 | | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| **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** |
| **53,1** | **58,3** | **213,8** | **1698,9** | **31,9** | **69,2** | | **75,7** | **284,0** | **2200,6** | **42,5** |