|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***21 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 259 (к) | Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами) | 150 | 5,6 | 9,2 | 23,4 | 216,30 | 1,3 | 200 | 7,4 | | 12,2 | 31,2 | 288,40 | 1,56 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
|  | Масло коровье сладкосливочное | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 |  | 10 | 0,1 | | 7,8 | 0,1 | 70,90 |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,50 | 1,4 | 180 | 2,6 | | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
|  | Мандарин | 40 | 0,3 | 0,1 | 3 | 15,20 | 4,5 | 40 | 0,3 | | 0,1 | 3 | 15,20 | 4,5 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 10-00 | Нектар морковный с мякотью | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 | 100 | 1,0 | | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 0,63 | 2,1 | 7,86 | 52,60 | 3,45 | 60 | 0,94 | | 3,2 | 11,80 | 78,90 | 5,18 |
| 148 (с) | Суп-лапша домашняя | 160 | 1,4 | 2,4 | 10,1 | 60,2 | 0,30 | 160 | 1,4 | | 2,4 | 10,1 | 60,2 | 0,30 |
| 252 | Филе трески, запеченное в сметанном соусе | 60 | 8,9 | 6,1 | 6,98 | 118,9 | 0,15 | 80 | 11,9 | | 8,3 | 9,4 | 158,53 | 0,2 |
| 321 | Пюре картофельное | 100 | 2,0 | 4,9 | 11,6 | 106,00 | 5,5 | 100 | 2,0 | | 4,9 | 11,6 | 106,00 | 5,5 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,83 | 84,80 | 4,6 | 150 | 0,33 | | 0,01 | 20,83 | 84,80 | 4,6 |
|  | 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 741 (с) | Ватрушка с джемом | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,20 | 0,17 | 70 | 3,2 | | 4,0 | 42,0 | 223,00 | 0,19 |
|  | Снежок | 150 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 | 180 | 5,2 | | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 32,60 | 3,6 | 60 | 0,6 | | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,5 |
| 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 |
| 336 | Капуста тушеная | 110 | 1,0 | 2,6 | 3,2 | 49,90 | 5,6 | 120 | 1,1 | | 2,8 | 3,5 | 54,89 | 6,12 |
|  | 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 | 150 | 1,0 | | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 |
|  | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 66,70 |  | 60 | 0,6 | | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,5 |
| **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** |
| **45,3** | **57,7** | **246,2** | **1737,2** | **35,0** | **60,2** | | **72,8** | **272,6** | **2039,1** | **43,5** |