|  |
| --- |
| ***22 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** |  |
| 230 | Вареники ленивые | 90 | 11,4 | 9,4 | 14,8 | 207,60 | 1,1 | 135 | 19,1 | 10,5 | 27,2 | 290,30 | 1,48 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 20 | 0,3 | 0,7 | 2,8 | 20,60 | 0,1 | 25 | 0,40 | 0,90 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |   | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 |   |
|   | 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 |
|   | Банан | 80 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 | 80 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| **2-ой завтрак** |  |
| 10-00 | Сок фруктовый  | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** |  |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей (155/10) | 165 | 3,6 | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 | 165 | 3,6 | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 |
| 277 | Гуляш из говядины | 90 | 13,6 | 12,9 | 35,6 | 308,2 | 3,2 | 100 | 14,9 | 13,9 | 38,4 | 342,68 | 3,60 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 |   | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 |   |
| 372 | Компот из плодов свежих (груши) | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 50,00 | 1,2 | 180 | 0,13 | 0,13 | 14,5 | 62,2 | 1,40 |
|   | 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 | 45,60 |   | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 |   |
| **Полдник** |  |
|   | Вафли | 45 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 | 70 | 3,3 | 6,5 | 71,9 | 257,90 | 2,0 |
|   | Кефир | 160 | 4,6 | 4,8 | 7,3 | 93,50 | 1,60 | 180 | 5,3 | 5,1 | 8,6 | 109,5 | 1,56 |
| **Ужин** |  |
| 14 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 | 60 | 0,5 | 5,3 | 2,7 | 53,5 | 13,0 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом отварным | 130 | 9,6 | 14,7 | 19,8 | 263,00 | 5,2 | 160 | 10,4 | 16,6 | 24,3 | 298,50 | 6,40 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 | 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 |   |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |   | 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** |
| **59,4** | **70,0** | **267,8** | **1939,1** | **38,4** | **75,9** | **80,0** | **343,2** | **2351,3** | **45,8** |