|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***28 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (рисовая) | 150 | 3,2 | 7,8 | 18,6 | 207,60 | 1,6 | 200 | 4,2 | | 8,3 | 24,2 | 289,6 | 2,1 |
|  | Сыр полутвердый | 10 | 2,6 | 2,1 | 3,2 | 40,00 | 0,06 | 15 | 3,8 | | 3,9 | 4,8 | 60,0 | 0,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 |  | 10 | 0,1 | | 7,8 | 0,1 | 70,9 |  |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1 | 150 | 2,8 | | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1 |
|  | Хлеб из муки пшеничной. | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,1 |  |
| **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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 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 |
| 62 | Борщ с мясом | 165 | 6,7 | 8,4 | 4,9 | 96,60 | 5,5 | 165 | 6,7 | | 8,4 | 4,9 | 96,60 | 5,5 |
| 304 | Плов с птицей | 150 | 10,5 | 14,8 | 19,6 | 265,00 | 0,38 | 180 | 12,6 | | 17,8 | 23,5 | 318,00 | 0,45 |
| 372 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 50,00 | 1,3 | 150 | 0,1 | | 0,1 | 11,9 | 50,00 | 1,3 |
|  | 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 повидлом | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,20 | 0,17 | 70 | 3,2 | | 4,0 | 45,0 | 223,00 | 0,19 |
|  | Биокефир | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,0 | 95,00 | 1,3 | 180 | 4,8 | | 4,6 | 7,2 | 117,80 | 1,56 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 0,2 | 2,9 | 1 | 30,6 | 4,3 | 60 | 0,3 | | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 254 | Филе трески запеченное | 60 | 8,6 | 2,8 | 2,3 | 78,2 |  | 70 | 10,03 | | 3,26 | 2,70 | 91,23 |  |
| 321 | Пюре картофельное | 110 | 2,2 | 5,1 | 12,8 | 116,0 | 6,0 | 120 | 2,4 | | 5,2 | 13 | 120,3 | 6,5 |
| 375 | Компот из ягод (жимолость) | 150 | 0,5 | 0,2 | 14,2 | 61,00 | 9,5 | 150 | 0,5 | | 0,2 | 14,2 | 61,00 | 9,5 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 20 | 1,5 | | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
| **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** |
| **54,3** | **65,5** | **212,2** | **1704,1** | **40,6** | **62,5** | | **79,6** | **252,0** | **2057,0** | **47,1** |