|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***29 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 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 |
| 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 |  |
| 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 |
|  | 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 овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с маслом растительным | 40 | 0,4 | 3,0 | 3,1 | 57,00 | 3,5 | 60 | 0,6 | | 4,5 | 4,7 | 85,55 | 4,3 |
| 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 |
| 441 (с) | Говядина, тушенная с черносливом | 70 | 5,4 | 3,1 | 4,2 | 89,82 | 1,80 | 70 | 5,4 | | 3,1 | 4,2 | 89,82 | 1,80 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 105 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 |  | 105 | 4,1 | | 5,2 | 21,5 | 193,83 |  |
| 372 | Компот из плодов свежих (груши) | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 50,00 | 1,2 | 150 | 0,1 | | 0,1 | 12,1 | 50,00 | 1,2 |
|  | 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Пряник заварной | 60 | 3,8 | 2,4 | 57,8 | 184,80 |  | 60 | 3,8 | | 2,4 | 57,8 | 184,80 |  |
|  | Йогурт фруктовый | 150 | 4,3 | 3,7 | 15,2 | 113,00 | 1,1 | 180 | 5,3 | | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 556 (з) | Салат из квашеной капусты с яблоком и раститительным маслом | 40 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 28,00 | 18,0 | 60 | 0,8 | | 4,1 | 2,8 | 42,2 | 27,0 |
| 305 | Биточки рубленые из птицы (цыплята) | 60 | 6,3 | 7,1 | 5,8 | 108,60 | 0,9 | 70 | 7,4 | | 8,2 | 6,8 | 126,70 | 0,97 |
| 595 (с) | Соус молочный с луком | 15 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 16,1 | 0,3 | 30 | 0,4 | | 1,8 | 3,2 | 32,8 | 0,6 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 |  | 120 | 4,2 | | 5,4 | 22,3 | 180,66 |  |
| 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** |
| **55,8** | **58,9** | **261,7** | **1864,6** | **44,4** | **69,1** | | **73,0** | **310,2** | **2271,3** | **57,0** |