|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***30 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 (пшенная) | 150 | 4,1 | 4,7 | 24,2 | 156,00 | 1,7 | 200 | 5,5 | | 6,3 | 32,3 | 208,80 | 2,1 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,5 | 1,4 | 180 | 2,6 | | 2,8 | 17,0 | 107,50 | 1,70 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 10-00 | Сок яблочный осветленный | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 | 100 | 0,4 | | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,6 | 0,9 | 35,20 | 4,2 | 60 | 0,5 | | 5,4 | 1,4 | 52,80 | 6,30 |
| 139 (с) | Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10) | 160 | 5,1 | 4,6 | 10,2 | 92,80 | 4,55 | 165 | 5,1 | | 4,6 | 10,2 | 92,80 | 4,55 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 150 | 8,1 | 2,1 | 13,9 | 105,70 | 7,4 | 170 | 9,2 | | 2,4 | 15,8 | 119,79 | 8,38 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
| 372 | Компот из плодов (вишня) | 150 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 41,50 | 5,0 | 150 | 0,1 | | 0,0 | 10,0 | 41,50 | 5,0 |
| **Полдник** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 770 (с) | Булочка "Дорожная" | 60 | 3,9 | 8,1 | 30,8 | 213,40 | 0,00 | 70 | 4,5 | | 9,4 | 36,0 | 249,0 | 0,00 |
|  | Ряженка | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 98,00 | 1,3 | 180 | 5,6 | | 4,6 | 8,2 | 119,20 | 1,56 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 | 60 | 0,8 | | 4,5 | 5,0 | 78,55 | 4,3 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 170 | 11,7 | 9,3 | 14,9 | 300,60 | 3,9 | 170 | 11,7 | | 9,3 | 14,9 | 300,60 | 3,9 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 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 |  |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 | 180 | 0,12 | | 0,00 | 24,8 | 103,60 | 3,60 |
| **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** |
| **48,9** | **51,4** | **222,4** | **1677,1** | **42,9** | **56,5** | | **52,9** | **256,0** | **1856,2** | **43,9** |