|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***14 августа 2023 г.*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | ***Возрастная категория от 1,5 до 3 лет*** | | | | | | ***Возрастная категория от 3 до 7 лет*** | | | | | | |
| №рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества(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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 216 | Омлет натуральный с сыром, запеченный | 70 | 6,9 | 12,7 | 1,1 | 148,00 | 0,6 | 100 | 10,6 | | 19,5 | 2,0 | 228,00 | 0,9 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 20 | 0,7 | 0,6 | 1,5 | 16,50 | 2,9 | 25 | 0,9 | | 0,8 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
| 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 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
|  | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 | 110 | 0,4 | | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с мякотью | 100 | 0,1 |  | 10,3 | 42,00 | 0,8 | 100 | 0,1 | |  | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 32,60 | 3,6 | 40 | 0,4 | | 3,0 | 3,1 | 57,00 | 3,5 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей | 165 | 4,9 | 6,5 | 6,1 | 122,20 | 5,10 | 165 | 3,6 | | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом (50/15) | 65 | 4,8 | 5,1 | 6,80 | 92,5 | 0,6 | 80 | 5,9 | | 6,3 | 8,36 | 113,84 | 0,73 |
| 342 | Рагу овощное | 100 | 2,5 | 4,1 | 6,8 | 118,0 | 4,5 | 120 | 3,2 | | 5,7 | 8,1 | 148,8 | 5,4 |
| 375 | Компот из плодов (клюква) | 150 | 0,1 | 0 | 12,6 | 52,50 | 7,0 | 150 | 0,1 | | 0,1 | 12,1 | 50,00 | 1,2 |
|  | 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 50 | 3,9 | 4,3 | 29,1 | 171,45 | 0,0 | 70 | 5,0 | | 6,02 | 40,7 | 242,00 | 0,00 |
|  | Ацидофилин | 150 | 4,3 | 3,6 | 12,0 | 84,00 | 1,1 | 180 | 5,6 | | 4,7 | 15,80 | 103,5 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом (110/15) | 125 | 10,4 | 8,4 | 18,6 | 204,2 | 5,5 | 140 | 11,8 | | 10,2 | 22,7 | 243,5 | 6,2 |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 | 60 | 1,2 | | 4,8 | 5,2 | 80,55 | 4,3 |
|  | 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 |  |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,11 |  | 8,2 | 34,60 | 2,2 | 180 | 0,15 | | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |
|  | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 66,70 |  | 20 | 0,02 | | 0,00 | 15,60 | 64,20 |  |
| **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** |
| **50,4** | **59,8** | **206,7** | **1637,47** | **44,2** | **62,0** | | **74,3** | **263,4** | **2077,3** | **42,6** |