|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***21 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 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 | 2,10 |
|  | Масло сладкосливочное | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 |  | 10 | 0,1 | | 7,8 | 0,1 | 70,90 |  |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,10 |  |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1 | 160 | 3,3 | | 3,4 | 23,0 | 109,60 | 1,20 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 | 100 | 0,4 | | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 | 40 | 0,3 | | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 |
| 590 (ТИ) | Свекольник | 165 | 2,8 | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 | 165 | 2,8 | | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 |
| 295 | Рулет мясной | 60 | 7,6 | 6,9 | 4,7 | 109,10 | 1,93 | 60 | 7,6 | | 6,9 | 4,7 | 109,10 | 1,93 |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 16,1 | 0,2 | 25 | 0,37 | | 1,38 | 1,9 | 19,00 | 0,37 |
| 321 | Пюре картофельное | 100 | 2,0 | 4,9 | 11,6 | 106,00 | 5,5 | 100 | 2,0 | | 4,9 | 11,6 | 106,00 | 5,5 |
| 376 | Компот из плодов сухих | 150 | 0,5 | 0,1 | 19,9 | 84,20 | 5,5 | 155 | 0,5 | | 0,1 | 19,9 | 84,20 | 5,5 |
|  | 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,7 | 25,1 | 173,20 | 0,08 | 70 | 9,2 | | 5,5 | 29,3 | 202,1 | 0,1 |
|  | Молоко витаминиз. | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 12,8 | 180 | 5,2 | | 5,8 | 8,5 | 108,00 | 14,50 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и раст. маслом | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 32,60 | 3,6 | 45 | 0,4 | | 3,1 | 0,8 | 32,60 | 3,6 |
| 254 | Филе минтая запеченное | 50 | 5,3 | 2,4 | 3,6 | 70,80 | 0 | 70 | 8,40 | | 5,50 | 5,20 | 129,30 | 0,00 |
| 342 | Рагу овощное | 100 | 2,5 | 4,1 | 6,8 | 118,00 | 4,5 | 120 | 3,2 | | 5,7 | 8,1 | 148,80 | 5,4 |
| 382 | Кисель из апельсинового сока | 150 | 0,4 | 0,05 | 22,7 | 128,00 | 7,0 | 170 | 0,46 | | 0,06 | 25,80 | 145,1 | 8,00 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 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 |  |
| **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** |
| **49,5** | **59,7** | **215,8** | **1720,6** | **63,5** | **59,3** | | **68,8** | **259,0** | **2069,6** | **72,4** |