|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***14 июля 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 206 | Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20) | 150 | 9,3 | 10,1 | 22,7 | 194,20 | 0,12 | 150 | 9,3 | | 10,1 | 22,7 | 194,20 | 0,12 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 30 | 2,9 | | 1,01 | 15,60 | 79,1 |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,50 | 1,4 | 150 | 2,2 | | 2,4 | 14 | 87,50 | 1,4 |
|  | 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 | Сок овощной | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 | 100 | 1,0 | | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом | 40 | 0,2 | 3,0 | 1,1 | 60,10 | 6,6 | 60 | 0,3 | | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 8,25 |
| 72 | Щи по-уральски с мясом (155/10) | 165 | 4,7 | 6,6 | 14,9 | 117,40 | 5,50 | 165 | 4,7 | | 6,6 | 14,9 | 117,40 | 5,50 |
| 255 | Котлета рыбная (треска) | 60 | 4,8 | 3,2 | 8,9 | 101,21 | 0,1 | 60 | 4,8 | | 3,2 | 8,9 | 101,21 | 0,1 |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 16,1 | 0,2 | 25 | 0,37 | | 1,39 | 1,9 | 19,00 | 0,37 |
| 319 | Картофель в молоке | 90 | 2,1 | 2,8 | 15,2 | 67,2 | 2,1 | 90 | 2,1 | | 2,8 | 15,2 | 67,2 | 2,1 |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 | 150 | 0,1 | | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 |
|  | 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 | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
| **Полдник** | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Пряник заварной | 60 | 2,8 | 1,7 | 56,6 | 184,40 |  | 70 | 7,1 | | 5,2 | 18,2 | 272,00 | 0,1 |
|  | Молоко "Умница" | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 2 | 180 | 5,6 | | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 30 | Салат из яблок с черносливом | 40 | 0,4 | 0,2 | 11,6 | 49,80 | 2,9 | 60 | 0,6 | | 0,3 | 17,4 | 74,7 | 3,6 |
| 231 | Сырники из творога | 70 | 11,0 | 9,5 | 7,4 | 162,40 | 0,2 | 90 | 12,9 | | 11,1 | 9,5 | 208,80 | 0,23 |
| 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 | 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 | 45,90 |  | 20 | 1,5 | | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  |
|  | Вафли | 45 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 | 45 | 2,1 | | 4,20 | 46,2 | 165,80 | 1,3 |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 | 180 | 1,5 | | 1,6 | 12,1 | 64,2 | 4,6 |
| **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** |
| **51,6** | **52,1** | **253,7** | **1598,2** | **35,0** | **63,2** | | **61,1** | **243,4** | **1901,9** | **37,1** |