|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***21 июля2023 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 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 |
|  | Варенье | 20 | 0,1 | 0,1 | 4,8 | 21,70 | 0,15 | 25 | 0,1 | | 0,1 | 5,2 | 22,10 | 0,2 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 |  | 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 |  |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 | 200 | 1,2 | | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
|  | Киви | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 | 50 | 0,33 | | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,0 |
| **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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,1 | 1,6 | 40 | 0,1 | | 3,8 | 0,4 | 27,1 | 1,6 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 150 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,7 | 2,9 | 150 | 4,9 | | 2,8 | 10,6 | 105,7 | 2,9 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом молочным | 55 | 5,7 | 7,1 | 5,4 | 126,50 | 0,3 | 70 | 7,2 | | 9,1 | 6,9 | 161,00 | 0,35 |
| 336 | Капуста тушеная | 110 | 1,0 | 2,6 | 3,2 | 49,9 | 5,6 | 110 | 1,0 | | 2,6 | 3,2 | 49,9 | 5,6 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 150 | 0,8 | 0,1 | 14,4 | 62,70 | 9,0 | 180 | 0,96 | | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 |
|  | 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** | | | | | | | |  | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 60 | 3,3 | 1,8 | 28,8 | 157,20 | 0,5 | 70 | 3,9 | | 2,1 | 33,60 | 185,20 | 0,57 |
|  | Снежок | 150 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 | 180 | 5,2 | | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | Икра из баклажанов | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 | 30 | 0,4 | | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 315 | Рис отварной | 100 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 |  | 110 | 2,53 | | 5,39 | 17,10 | 160,71 |  |
| 301 | Птица тушеная | 80 | 7,4 | 2,2 | 1,2 | 58,30 | 0,2 | 90 | 8,4 | | 2,5 | 1,4 | 65,6 | 0,23 |
| 374 | Компот из апельсинов | 150 | 0,2 | 0,1 | 11,4 | 48,80 | 8,0 | 180 | 0,24 | | 0,12 | 13,3 | 58,5 | 9,60 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 |  | 25 | 1,47 | | 0,45 | 13,11 | 59,63 |  |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 |  | 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** |
| **50,1** | **51,2** | **189,6** | **1525,7** | **64,1** | **59,9** | | **58,6** | **229,1** | **1804,1** | **67,9** |