**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет /**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Сырники с фруктовой подливой  Какао с молоком  Булка с маслом,  сыром | 120  200  30/7  10 | 13,71  1,56  6,12  2,32 | 8,22  1,62  2,97  2,95 | 19,37  8,84  54,1  1,1 | 221,54  54,64  340  36,0 | 5  138  1  5 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Банан | 100 | 0,4 | - | 11,5 | 47 | 134 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Щи с курами и сметаной  Хлеб  Плов с кур. грудкой  Компот из с/ф | 200  40  120  200 | 1,83  3  5,79  0,61 | 2,04  0,5  0,62  0,04 | 7,91  22,16  16,36  19,63 | 95,3  94,5  92,07  76,4 | 73  2  161  4/10 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Рыбная котлета с макаронами  Томатная подлива  Чай с лимоном  Булка (ясли)  Пряник (сад) | 60/120  30  200  30  45 | 0,76  1,63  1,56  2,3  3,8 | 6,09  3  1,33  1,2  2,03 | 3,38  8,17  7,09  27,2  36,25 | 69,3  68,54  46,67  104,8  128,95 | 6/4  339  395  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1507** | **51,82** | **42,09** | **233,59** | **1516,73** |  |