**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 06.05.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Отварные куры с рисом и том. подл.  Чай с лимоном  Булка с маслом | 60/120  30  200  30/5/10 | 3,66  6,96  1,22  6,12 | 2,81  8,85  0,73  2,97 | 17,58  3,3  12,39  54,1 | 110,32  108  58,86  340 | 317  5  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Яблоко | 97 | 0,14 | 0,14 | 21,89 | 89,09 | 128 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **97** | **0,14** | **0,14** | **21,89** | **89,09** |  |
| Обед: | Салат из зел.горошка с луком  Щи с кур.  Хлеб  Жаркое по -домашнему с филе цыплят  Сок абрикосовый | 50  200  35  160  107 | 1,5    18,95  3  2,17  0,13 | 4,5  22,15  0,5  3,12  0,08 | 10,83  29,04  22,16  5,36  14,1 | 88,33  431,3  94,5  82,6  1,6 | 39  2  58  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Кофейный напиток  Булка, сыр | 200  30/10 | 1,56  2,3 | 1,33  1,2 | 7,09  27,2 | 46,76  104,8 | 395  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1607** | **75,11** | **72,63** | **245,75** | **1692,16** |  |