**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 09.07.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **2 Неделя День 2** |  | **ясли** | **сад** |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Омлет  Хлеб  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 80  20  150  30/5/10 | 80  20  200  30/5/10 | 7,85  3  0,11  10 | 9,06  0,5  2,03  10,14 | 3,21  22,16  6,65  51,43 | 124,93  94,5  26,29  261,43 | 301  2  137  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **295** | **345** | **28,16** | **24,47** | **84,02** | **475,22** |  |
| Второй завтрак: | Банан | 129 | 130 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | 126 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  | **0,37** | **-** | **16,49** | **38,4** |  |
| Обед: | Суп картоф.с курами и зел. горошком  Хлеб  Гуляш из кур  Котлета мяснаяс ту Гречка  Компот из сухофруктов | 150  35  70  110  150 | 200  35  70  120  200 | 4,03  3  10,89  5,7  0,13 | 5,9  0,5  10,19  4,82  0,08 | 8,16  22,16  23,28  27,45  14,1 | 103,49  94,5  156,25  180,34  1,6 | 80  2  39  67  376 |
| **Итого за обед** |  | **515** | **615** | **20,69** | **25,06** | **86,99** | **536,18** |  |
| Полдник: | Кофейный напиток  булка | 150  26 | 200  30 | 1,3  2,3 | 1,3  1,2 | 9,4  27,2 | 52  104,8 | 400  147 |
| **Итого за полдник** |  | **176** | **230** | **14,7** | **16,62** | **61,99** | **156,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  | **64,11** | **64,13** | **248,5** | **1568,71** |  |