**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 12.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыбные тефтели  Вермишель с том. подл.  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 60  120-110/30  200-150  30/5/10 | 6,35  3,66  1,22  6,12 | 5,75  2,81  0,73  2,97 | 5,75  17,58  12,39  54,1 | 78,50  110,32  58,86  340 | 79  317  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **327** | **16,01** | **12,4** | **73,34** | **513,36** |  |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 110-109 | 0,3 | - | 16,5 | 68 | 433 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **30** | **0,3** | **-** | **16,5** | **68** |  |
| Обед: | Соленый огурец  Борщ с курами  Хлеб  Жаркое по -домашнему  Компот из изюма | 50  200-150  35  160-140  200-150 | 1,5  4,7  3  3,66  3,88 | 4,5  4,63  0,5  2,81  3,88 | 10,83  19,32  22,16  17,58  9,93 | 88,33  134,29  94,5  110,32  34,69 | 23  80  2  317  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Какао с молоком  Булка | 200-150  30-20 | 1,35  10,7 | 6,16  1,2 | 7,69  71,2 | 91,6  339 | 2  136 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1627** | **75,77** | **62,63** | **295,78** | **1684,76** |  |