**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 14.10.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Колбаса отварная  Гречка и том. подлив.  Чай с лимоном  Булка с маслом | 70  110/30  150  25/3 | 110  120/30  200  30/5 | 3,66  5,7  1,22  6,12 | 2,81  4,82  0,73  2,97 | 17,58  27,45  12,39  54,1 | 110,32  180,34  58,86  340 | 317  67  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  | **0,14** | **0,14** | **21,89** | **89,09** |  |
| Обед: | Свекольник с курами и сметаной  Хлеб  Плов с кур  Компот из яблок | 150  25  140  150 | 200  35  160  200 | 18,95  3  14,82  0,13 | 22,15  0,5  15,43  0,08 | 29,04  22,16  9,92  14,1 | 431,3  94,5  238,33  1,6 | 39  2  306  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Кисель  Булка | 150  25 | 200  33 | 6,10  2,3 | 5,44  1,2 | 10,10  27,2 | 113,34  104,8 | 395  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1607** | | **75,11** | **72,63** | **245,75** | **1592,87** |  |