**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 15.10.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Макароны с маслом и сыром  Чай с лимоном  Булка с маслом | 120  150  25/3 | 140  200  30/5 | 13,71  1,56  6,12 | 8,22  1,33  2,97 | 19,37  7,09  54,1 | 221,54  46,67  340 | 5  395  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Напиток из лимона | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Щи из св. капусты с курами и сметаной  Хлеб  Гуляш из кур  Гречка  Компот из сухофруктов | 150  25  70  110  150 | 200  35  70  120  200 | 4,7  3  62,57  9,9  0,14 | 4,63  0,5  42,05  8,2  0,14 | 19,32  22,16  10,17  18,8  21,89 | 134,29  94,5  229,57  280  89,09 | 80  2  315  50  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Каша манная на молоке  Булка  Какао с молоком  Банан | 150  25  150 | 200  30  200  140 | 2,1  4,62  2,1  0,6 | 1,81  2,95  1,81  0,2 | 8,64  28,3  8,64  8,4 | 59,33  140,8  59,3  38,4 | 397  147  34 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1577** | | **49,85** | **35,55** | **230,63** | **1614,92** |  |