**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 16.10.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 3** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Творожно-манная запеканка  Фруктовая подлива  Кофейный напиток  Булка с маслом и сыром | 75  30  150  25/3/10 | 90  30  200  30/5/10 | 6,35  1,2  1,22  6,12 | 5,75  2,4  0,73  2,97 | 5,75  5,1  12,39  54,1 | 78,50  14,3  58,86  340 | 79  17  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **327** |  | **16,01** | **12,4** | **73,34** | **513,36** |  |
| Второй завтрак: | Яблоко  Напиток яблочный | 100 | 114 | 0,4  0,3 | 0,4  - | 9,8  16,5 | 44  68 | 368  433 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **30** |  | **0,3** | **-** | **16,5** | **68** |  |
| Обед: | Салат из св. огурцов с луком  Суп гречневый с курами  Хлеб  Биточки куриные  Рис, том. подлива  Компот из лимонов | 55  150  25  60  110/30  150 | 60  200  35  60  120/30  200 | 0,76  4,7  3  15,53  3,66  3,88 | 6,09  4,63  0,5  11,78  2,81  3,88 | 3,38  19,32  22,16  18,07  17,58  9,93 | 69,3  134,29  94,5  231,67  110,32  34,69 | 38  80  2  282  317  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Каша пшенная молочная  Чай с лимоном  Вафли  Булка | 150  150  25 | 200  200  40 | 3,38  1,35  1,4  10,7 | 5,21  6,16  1,66  1,2 | 12,93  7,69  38,66  71,2 | 112,47  91,6  177  339 | 48  2  590  136 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1627** |  | **75,77** | **62,63** | **295,78** | **1712,63** |  |