**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 18.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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: | Манно-творожная запеканка  Фруктовая подлива  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 95  30  150  30/3/10 | 95  30  200  30/5/15 | 13,71  1,24  1,56  6,12 | 8,22  1,03  1,33  2,97 | 19,37  2,42  7,09  54,1 | 221,54  35,31  46,67  340 | 5  395  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **22,63** | **13,52** | **119,61** | **643,52** |  |
| Второй завтрак: | Напиток яблочный  Яблоко | 100 | 200 | 0,6  0,4 | 0.2  0,4 | 18,4  9,8 | 38.4  44 | 368 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Салат из свежих огурцов с луком  Рассольник «Ленинградский» с курами и со сметаной  Хлеб  Макароны и том. подлива  Биточки куриные  Компот из сухофруктов | 150  35  110/30  60  150 | 50  200  35  120/30  60  200 | 10  1,83  3  14,89  3,66  14,82  0,13 | 8,4  2,04  0,5  13,48  2,81  15,43  0,08 | 4  7,91  22,16  15,7  17,58  19,92  14,1 | 132  95,3  94,5  252,45  110,32  138,33  1,6 | 73  2  58  108  306  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **29,85** | **24,5** | **63,87** | **575,85** |  |
| Полдник: | Каша гречневая молочная  Кофейный напиток  Булка | 150  150  30 | 200  200  30 | 3,49  1,16  6,12 | 3,21  4,2  2,97 | 12,5  8,02  54,1 | 111,19  74,5  340 | 117  361  1 |
|  |  | 330 | 430 |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **230,4** | **12,05** | **18,86** | **125,89** |  |
| **Итого за   день:** |  |  |  | **283,48** | **50,07** | **202,34** | **1783,26** |  |