**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 18.10.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 5** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная  Кофейный напиток  Булка с маслом и сыром | 150  150  25/3 | 200  200  30/5/15 | 6,35  1,22  6,12 | 5,75  0,73  2,97 | 5,75  12,39  54,1 | 78,50  58,86  340 | 79  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **327** |  | **16,01** | **12,4** | **73,34** | **513,36** |  |
| Второй завтрак: | Напиток из изюма | 100 | 100 | 0,3 | - | 16,5 | 68 | 433 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **30** |  | **0,3** | **-** | **16,5** | **68** |  |
| Обед: | Салат « Витаминный»  Суп рыбный из конс. «Сайры»  Хлеб  Шницель куриный  Рис, том. подлива  Компот яблочный | 60  150  25  70  110/30  150 | 60  200  30  70  120/30  200 | 1,42  4,7  3  15,53  3,66  3,88 | 4,5  4,63  0,5  11,78  2,81  3,88 | 10,83  19,32  22,16  18,07  17,58  9,93 | 93,9  134,29  94,5  231,67  110,32  34,69 | 98  80  2  282  317  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Чай с лимоном  Домашняя булочка | 150  35 | 200 | 1,35  10,7 | 6,16  1,2 | 7,69  71,2 | 91,6  339 | 2  136 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  |  |  | **75,77** | **62,63** | **295,78** | **1712,56** |  |