**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 19.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 4** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыбные котлеты  Вермишель с маслом  Томатная подлива  Кофейный напиток  Булка с маслом и сыром | 95  110  30  150  30/3/10 | 90  120  30  200  30/5/19 | 16,08  3,9  1,16  1,56  10,0 | 17,42  4,1  4,2  1,33  10,14 | 12,92  20,84  8,02  7,09  51,43 | 274,17  138,25  74,5  46,67  261,43 | 255  13  7  395  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Напиток из лимонов | 100 | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 399 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Борщ с курами и сметаной  Хлеб  Плов из мяса кур  Компот из яблок и кураги | 150  35  120  150 | 200  35  140  200 | 1,72  3  10  0,14 | 0,25  0,5  9,24  0,14 | 4,18  22,16  16,73  21,89 | 30,6  94,5  190  89,09 | 41  2  304  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Кефир  Булка  Пряник  Банан | 120  30 | 155  46  131 | 0,3  2,3  3,2 | 0,01  1,2  2,7 | 5,66  27,2  48,2 | 18,67  104,8  278,2 | 136  147  51 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого задень:** |  | **965** | **1315** | **63,27** | **56,79** | **225,73** | **1698,32** |  |