**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 19.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша манная молочная  Какао с молоком  Булка с маслом и сыром | 200  200  30/7 | 0,04  2,1  6,12 | 13,3  1,81  2,97 | 11,13  8,64  54,1 | 44,7  59,33  340 | 115  397  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Напиток из изюма | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | 368 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Салат «Витаминный»  Суп «Русский» с курами  Хлеб  Гуляш с кур, макароны,  с томатной подливой  Сок апельсиновый | 55  200  40  65  100  30  200 | 0,9  0,84  3  9,53  3,66  1,16  0,14 | 4,5  2,05  0,5  9,35  2,81  4,2  0,14 | 4,8  6,64  22,16  18,65  17,58  8,02  21,89 | 64  48,3  94,5  226,67  110,32  74,5  89,09 | 22  76  2  73  317  348  529 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Рыба под омлетом  Хлеб | 90  20 | 6,0  2,9 | 6,19  2,5 | 27,3  5,2 | 298  50,67 | 469  401 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 1,5 | 0,36 | 2,36 | 23,1 | 23 |
|  | Булка | 30 | 3,21 | 6,32 | 1,36 | 2,35 | 1 |
| **Итого за полдник** | Банан | 90 | 6,25 | 3,65 | 4,25 | 3,69 | 25 |
| **Итого за   день:** |  | **1457** | **55,68** | **49,89** | **225,91** | **1772,48** |  |