**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 05.08.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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: | Куры отварные  Гречка. том. подлива  Чай с лимоном  Булка с маслом | 50  110/30  150  30/3 | 60  120/30  200  32/5 | 24,7  5,7  1,22  6,12 | 19,1  4,82  0,73  2,97 | 11,6  27,45  12,39  54,1 | 311  180,34  58,86  340 | 120  67  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 107 |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  | **0,14** | **0,14** | **21,89** | **89,09** |  |
| Обед: | Салат из зел. горошка с луком  Щи с курами и сметаной  Хлеб  Жаркое по-домашнему из кур. грудки ц/б  Компот из изюма | 150  35  120  150 | 60  200  35  140  200 | 1,57  18,95  3  14,82  0,13 | 5,08  22,15  0,5  15,43  0,08 | 3,9  29,04  22,16  9,92  14,1 | 67  431,3  94,5  238,33  1,6 | 8  39  2  306  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Каша молочная «Дружба»  Кофейный напиток  Булка  Вафли  Яблоко | 150  150  30 | 200  200  38  129 | 6,21  6,10  2,3  1,4  0,4 | 7,73  5,44  1,2  1,66  0,4 | 27,71  10,10  27,2  38,66  9,8 | 150,75  113,34  104,8  177  44 | 11  395  147  590  368 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1607** | | **75,11** | **72,63** | **245,75** | **1751,87** |  |