**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 20.12.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 5** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыба под омлетом  Хлеб  Кофейный напиток  Булка с маслом | 90  20  150  25/3 | 130  20  200  30/5 | 16,08  3  1,56  10,0 | 17,42  0,5  1,33  10,14 | 12,92  22,16  7,09  51,43 | 274,17  94,5  46,67  261,43 | 255  2  395  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 102 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 399 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Салат из моркови  Рассольник «Ленинградский» с курами и сметаной  Хлеб  Азу из кур. грудок  Гречка  Компот из изюма | 60  150  25  70  110  150 | 60  200  35  70  120  200 | 1,72  1,72  3  10  2,9  0,14 | 6,9  0,25  0,5  9,24  3,2  0,14 | 5,36  4,18  22,16  16,73  19,7  21,89 | 86,4  30,6  94,5  190  185,6  89,09 | 428  41  2  304  304  315 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Молоко  Плюшка «Венская» | 200  60 | 200  60 | 0,3  2,3 | 0,01  1,2 | 5,66  27,2 | 18,67  104,8 | 136  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого задень:** |  | **965** | **1315** | **63,27** | **56,79** | **225,73** | **1703,78** |  |