**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 21.08.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **3 Неделя День 3** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Ленивые вареники с маслом  Кофейный напиток с молок.  Булка с маслом и сыром | 80  150  30/5/10 | 90  200  30/5/10 | 14,73  0,11  6,12 | 3,87  2,03  2,97 | 19,07  6,65  54,1 | 132  26,29  340 | 67  137  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **28,16** | **24,47** | **84,02** | **707,29** |  |
| Второй завтрак: | Напиток из яблок | 100 | 100 | 0,37 | - | 16,49 | 71,73 | 126 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** |  | **0,37** | **-** | **16,49** | **71,73** |  |
| Обед: | Салат из моркови и яблок Суп гречневый с курами,  Хлеб  Куры отварные  Картофельное пюре  Компот из лимонов  Котлета | 50  150  35  60  170  150 | 50  200  35  60  180  200 | 0,64  4,03  3  24,7  10,6  0,13 | 0,10  5,9  0,5  19,1  10,5  0,08 | 5,17  8,16  22,16  11,6  30,5  14,1 | 24,24  103,49  94,5  311  171,6  1,6 | 38  80  2  120  282  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  | **20,69** | **25,06** | **86,99** | **506,73** |  |
| Полдник: | Какао с молоком  Булка | 150  25 | 200  30 | 6,1  2,3 | 5,44  1,2 | 10,10  27,2 | 113,34  104,8 | 400  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **14,7** | **16,62** | **61,99** | **430,58** |  |
| **Итого за день:** |  | **1632** |  | **64,11** | **64,13** | **248,5** | **1728,83** |  |