**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 22.08.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 4** |  | ясли | сад |  | |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша манная молочная  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 150  150  30/5/10 | 200  200  30/5/10 | 3,49  1,22  6,12 | | 3,21  0,73  2,97 | 12,5  12,39  54,1 | 111,19  58,86  340 | 67  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Напиток из лимона и изюма | 99 | 102 | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Обед: | Салат из свеж. огурцов  Щи с курами и сметаной  Хлеб  Рулет куриный с овощами  Рис, томат. подлива  Компот из изюма и кураги | 30  150  35  80  120/30  150 | 30  200  35  80  130/30  200 | 1,42  1,54  3  16,08  2,17  0,13 | | 4,5  3,87  0,5  17,42  3,12  0,08 | 10,83  12,71  22,16  12,92  5,36  14,1 | 93,9  92,49  94,5  274,17  82,6  1,6 | 78  30  2  255  58  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Полдник: | Кофейный напиток  Булка | 150  30 | 200  30 | 2,1  2,3 | 1,81  1,2 | | 8,64  27,2 | 59,33  104,8 | 397  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1507** |  | **58,44** | | **49,38** | **225,39** | **1671,14** |  |