**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 23.10.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **4 Неделя День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Отварные куры  Макароны с маслом  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 60  110  150  25/3/10 | 60  120  200  30/5/10 | 6,35  5,4  1,22  6,12 | 5,75  3,2  0,73  2,97 | 5,75  23,7  12,39  54,1 | 78,50  44,8  58,86  340 | 79  48  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **327** |  | **16,01** | **12,4** | **73,34** | **513,36** |  |
| Второй завтрак: | Мандарин | 60 | 125 | 0,3 | - | 16,5 | 68 | 433 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **30** |  | **0,3** | **-** | **16,5** | **68** |  |
| Обед: | Салат из свежих огурцов  Харчо с кур  Хлеб  Биточки говяжьи (сад)  Биточки кур-говяж.(ясли)  Гречка с том. подливой  Компот «Ассорти» | 55  150  25  60  110/30  150 | 60  200  35  60  120/30  200 | 1,42  4,7  3  15,53  15,53  3,66  3,88 | 4,5  4,63  0,5  11,78  11,78  2,81  3,88 | 10,83  19,32  22,16  18,07  18,07  17,58  9,93 | 93,9  134,29  94,5  231,67  231,67  110,32  34,69 | 98  80  2  282  282  317  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Омлет  Хлеб  Кофейный напиток  Булка | 90  20  150  25 | 90  20  200  30 | 1,35  10,7  5,4  6,12 | 6,16  1,32  3,4  2,97 | 7,69  71,2  7,2  54,1 | 91,6  339  26,4  340 | 2  136  17  1 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1627** |  | **75,77** | **62,63** | **295,78** | **1629,53** |  |