**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 26.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **4 Неделя День 4** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Куры отварные  Гречка с маслом  Кофейный напиток с молоком  Булка с маслом | 60  110  150  25/3 | 60  120  200  30/5 | 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: | Напиток из лимона | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  | **0,14** | **0,14** | **21,89** | **89,09** |  |
| Обед: | Свекольник с курами и сметаной  Хлеб  Рыбные тефтели  Вермишель с том.подливой  Компот из сухофруктов | 150  25  60  110/30  150 | 200  35  60  120/30  200 | 18,95  3  14,82  0,13 | 22,15  0,5  15,43  0,08 | 29,04  22,16  9,92  14,1 | 431,3  94,5  238,33  1,6 | 39  2  306  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Ряженка  Булка  Яблоко | 150  25 | 200  30  155 | 6,21  1,4  0,4 | 7,73  1,66  0,4 | 27,71  38,66  9,8 | 150,75  177  44 | 11  590  368 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1607** | | **75,11** | **72,63** | **245,75** | **1701,23** |  |