**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 28.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыба, запеченная под омлетом  Хлеб  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 140  20  200  30/7 | 2,17  1,5  1,56  6,12 | 3,12  0,25  1,62  2,97 | 5,36  11,08  8,85  54,1 | 82,6  47,25  54,64  340 | 58  2  138  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Яблоко | 100 | 3,33 | - | 11,23 | 45,33 | 134 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Борщ с курами  Хлеб  Куры отварные  Гречка  томатной подливой  Компот из лимонов | 200  40  70  120  30  200 | 0,84  3  14,15  2,91  1,16  0,61 | 0,67  0,5  12,69  4,28  4,2  0,04 | 3,69  22,16  46,25  28,26  8,02  19,63 | 24,66  94,5  284,98  266,8  74,5  76,4 | 32  2  295  315  348  4/10 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Каша манна молочная  Булка  Кофейный напиток | 200  30  200 | 3,3  2,3  3,26 | 4,5  1,2  2,5 | 10,32  27,2  19,6 | 93,52  104,8  96,3 | 35  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1697** | **60,53** | **53,7** | **299,29** | **1975,5** |  |