**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 31.10.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **5 Неделя День 4** |  | **ясли** | **сад** |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыба под омлетом  Хлеб  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 100  20  150  25/3/10 | 110  20  200  30/5/10 | 7,85  3  0,11  10 | 9,06  0,5  2,03  10,14 | 3,21  22,16  6,65  51,43 | 124,93  94,5  26,29  261,43 | 301  2  137  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **295** | **345** | **28,16** | **24,47** | **84,02** | **475,22** |  |
| Второй завтрак: | Напиток из кураги | 100 | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | 126 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  | **0,37** | **-** | **16,49** | **38,4** |  |
| Обед: | Порционный огурец  Свекольник с курами и сметаной  Хлеб  Жаркое по-домашнему с куриной грудкой  Котлета мяснаяс ту Компот из яблок | 150  25  140  150 | 46  200  35  160  200 | 0,3  4,03  3  10,89  0,13 | 0  5,9  0,5  10,19  0,08 | 0,9  8,16  22,16  23,28  14,1 | 4,9  103,49  94,5  156,25  1,6 | 394  80  2  39  376 |
| **Итого за обед** |  | **515** | **615** | **20,69** | **25,06** | **86,99** | **536,18** |  |
| Полдник: | Молоко  Булка  Мандарины | 190  25 | 195  31  156 | 1,3  2,3  0,9 | 1,3  1,2  0,2 | 9,4  27,2  8,1 | 52  104,8  37,80 | 400  147  393 |
| **Итого за полдник** |  | **176** | **230** | **14,7** | **16,62** | **61,99** | **156,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  |  | **64,11** | **64,13** | **248,5** | **1724,93** |  |