**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 10.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная  Кофейный напиток  Булка с маслом и сыром | 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** |  | 430 | 10,83 | 6,91 | 78,99 | 510,05 |  |
| Второй завтрак: | Сок персиковый | 100 | 0,14 | 0,14 | 21,89 | 89,09 | 128 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | 100 | 0,14 | 0,14 | 21,89 | 89,09 |  |
| Обед: | Салат витаминный | 60 | 1,54 | 4,5 | 10,83 | 88,33 | 7 |
|  | Суп вермишелевый  Хлеб | 200  35 | 18,95  3 | 22,15  0,5 | 29,04  22,16 | 431,3  94,5 | 39  2 |
|  | Оладьи из печени | 70 | 15,53 | 11,78 | 18,07 | 231,67 | 282 |
|  | Гречка | 120-110 | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 82,6 | 58 |
|  | Томатная подлива  Компот из сухофруктов | 30  200-150 | 1,16  0,13 | 4,2  0,08 | 8,02  14,1 | 74,5  1,6 | 7  376 |
| **Итого за обед** |  | **715** | **42.48** | **46.33** | **107.57** | **1004.5** |  |
| Полдник: | Кисель  Булка | 200-150  30 | 1,56  2,3 | 1,33  1,2 | 7,09  27,2 | 46,76  104,8 | 395  147 |
| **Итого за полдник** |  | 230 | **3.86** | **2.53** | **34.29** | **151.56** |  |
| **Итого за   день:** |  | **1475** | **57.30** | **55.91** | **242.73** | **1755** |  |