**Меню приготавливаемых блюд**

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

**2.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Булка с маслом  Чай с лимоном  Куры отварные | 30/5-3/8  200  70 | 6,12  0,11  3,66 | 2,97  2,03  2,81 | 54,1  6,65  17,58 | 340  26,29  110,32 | 1  138  317 |
|  | Гречка  Томатная подлива | 120  30 | 5,7  1,16 | 4,82  4,2 | 27,45  8,02 | 180,34  74,5 | 67  7 |  | |
| **Итого за завтрак** |  | 450 | 16,75 | 16,83 | 113,8 | 731,45 |  |
| Второй завтрак: | Напиток из изюма | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | 126 |  |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 |  |
| Обед: | Суп гороховый с курами | 200 | 18,95 | 22,15 | 29,04 | 431,3 | 39 |
|  | Макароны | 120-110 | 3,66 | 2,81 | 17,58 | 110,32 | 317 |
|  | Гуляш куриный | 70 | 14,82 | 15,43 | 9,92 | 238,33 | 306 |
|  | Хлеб | 35 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 2 |
|  | Компот из сухофруктов | 200-150 | 0,13 | 0,08 | 14,1 | 1,6 | 376 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | 625 | 40,56 | 40,97 | 92,8 | 876,05 |  |
| Полдник: | Кофейный напиток  Булка | 150-200  30 | 0,3  2,3 | 0,01  1,2 | 5,66  27,2 | 18,67  104,8 | 136  147 |  |
| **Итого за полдник** |  | 230 | 2,6 | 1,21 | 32,86 | 123,47 |  |
| **Итого за   день:** |  | **1 405** | **60,51** | **59,21** | **247,86** | **1 769,37** |  |