**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 3.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная  Какао с молоком  Булка с маслом и сыром | 200-150  200-150  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 | 110 | 0,14 | 0,14 | 21,89 | 89,09 | 128 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | 110 | 0,14 | 0,14 | 21,89 | 89,09 |  |
| Обед: | Хлеб  Салат из зеленого горошка с луком  Суп рыбный с консервами «Сайра»  Жаркое по-домашнему  Компот из сухофруктов | 70  50  200-150  180-160  200-150 | 3  1,57  3,74  10,6  0,13 | 0,5  5,08  3,36  10,5  0,08 | 22,16  3,9  6,73  30,5  14,1 | 94,5  67  66,9  171,6  1,6 | 2  10  87  282  376 |
| **Итого за обед** |  | 700 | 19,04 | 19,52 | 42,69 | 401,6 |  |
| Полдник: | Чай с лимоном  Булка (Ясли)  Зефир(сад) | 200-150  30  39 | 1,56  2,3  0,6 | 1,33  1,2  0,2 | 7,09  27,2  8,4 | 46,76  104,8  38,4 | 395  147  147 |
| **Итого за полдник** |  | 270 | 4,46 | 2,73 | 42,69 | 189,96 |  |
| **Итого за   день:** |  | **1510** | **34,47** | **29,3** | **186,2** | **1 190,7** |  |