**Меню приготавливаемых блюд**

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

**30.08.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыбная котлета  Рис  Томатная подлива  Какао  Булка с маслом и сыром | 60  120  30  150  30/5-3/8 | 13,71  2,17  1,16  1,35  6,12 | 8,22  3,12  4,2  6,16  2,97 | 19,37  5,36  8,02  7,69  54,1 | 221,54  82,6  74,5  91,6  340 | 5  58  348  2  1 |
| **Итого за завтрак** |  | 390 | 24,51 | 24,67 | 94,54 | 810,24 |  |
| Второй завтрак: | Напиток лимонный | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | 368 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 |  |
| Обед: | Суп овощной с курами | 150-200 | 1,72 | 0,25 | 4,18 | 30,6 | 41 |
|  | Зразы куриные с яйцом, макаронами | 60 | 9,53 | 9,35 | 18,65 | 226,67 | 73 |
|  | Томатная подлива | 30 | 1,16 | 4,2 | 8,02 | 74,5 | 348 |
|  | Хлеб | 35 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 2 |
|  | Компот из изюма и лимона | 200-150 | 3,88 | 3,88 | 9,93 | 34,69 | 128 |
| **Итого за обед** |  | 525 | 19,29 | 18,18 | 62,94 | 460,96 |  |
| Полдник: | Булочка домашняя  Ряженка | 60  200 | 6,0  2,9 | 6,19  2,5 | 27,3  5,2 | 298  50,67 | 469  401 |
| **Итого за полдник** |  | 260 | 8,9 | 8,24 | 32,5 | 348,67 |  |
| **Итого за   день:** |  | **1275** | **53,3** | **51,29** | **198,38** | **1 658,27** |  |