**Меню приготавливаемых блюд**

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

**5.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 и сыром  Рыба под омлетом  Чай с лимоном | 30/5-3/8  85  200 | 6,12  6,6  0,11 | 2,97  7,8  2,03 | 54,1  4,92  6,65 | 340  123,67  26,29 | 1  96  138 |
| **Итого за завтрак** |  | 315 | 12,83 | 12,8 | 65,67 | 489,96 |  |
| Второй завтрак: | Напиток из кураги | 100 | 0,6 | 0.2 | 18,4 | 38.4 | 368 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | 100 | 0,6 | 0.2 | 18,4 | 38.4 |  |
| Обед: | Свежий огурец | 35 | 1,75 | 4,07 | 3,81 | 58,8 | 22 |
|  | Щи с кур. и сметаной | 200-150 | 3,74 | 3,36 | 6,73 | 66,9 | 87 |
|  | Гуляш куриный | 70 | 14,82 | 15,43 | 9,92 | 238,33 | 306 |
|  | Хлеб | 35 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 2 |
|  | Рис | 120 | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 82,6 | 58 |
|  | Компот из яблок и изюма | 200-150 | 0,13 | 0,08 | 14,1 | 1,6 | 376 |
| **Итого за обед** |  | 660 | 25,61 | 26,56 | 62,08 | 542,73 |  |
| Полдник: | Пряник  Молоко | 50  200 | 20,5  6,10 | 11,5  5,44 | 66  10,10 | 470  113,34 | 151  400 |
| **Итого за полдник** |  | 250 | 26,6 | 16,94 | 76,1 | 583,34 |  |
| **Итого за   день:** |  | **1 325** | **65,64** | **56,5** | **222,25** | **1 654,43** |  |