**Меню приготавливаемых блюд**

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

**6.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Макароны с маслом и сахаром  Кофейный напиток  Булка с маслом и сыром | 120-110  200-150  30/5 | 13,71  1,56  6,12 | 8,22  1,33  2,97 | 19,37  7,09  54,1 | 221,54  46,67  340 | 5  395  1 |
| **Итого за завтрак** |  | 350 | 21,39 | 12,52 | 80,56 | 608,21 |  |
| 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: | Свекольник с курами | 200-150 | 0,84 | 2,05 | 6,64 | 48,3 | 76 |
|  | Биточки куриные | 60 | 14,82 | 15,43 | 9,92 | 238,33 | 306 |
|  | Томатная подлива | 30 | 1,16 | 4,2 | 8,02 | 74,5 | 7 |
|  | Хлеб | 35 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 2 |
|  | Рис | 120 | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 82,6 | 58 |
|  | Компот из сухофруктов | 200-150 | 0,13 | 0,08 | 14,1 | 1,6 | 376 |
| **Итого за обед** |  | 645 | 22,12 | 25,38 | 66,2 | 539,83 |  |
| Полдник: | Кефир  Вафли | 170  60 | 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:** |  | **1 325** | **46,71** | **39,31** | **188,02** | **1 309,91** |  |