**Меню приготавливаемых блюд**

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

**9.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Гречка с маслом  Кофейный напиток  Булка с маслом и сыром | 120  200  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** |  | 250 | 10,83 | 6,91 | 78,99 | 510,05 |  |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 107 | 0,14 | 0,14 | 21,89 | 89,09 | 128 |  |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | 107 | 0,14 | 0,14 | 21,89 | 89,09 |  |
| Обед: | Щи с кур. и сметаной | 200 | 1,54 | 3,87 | 12,71 | 92,49 | 30 |
|  | Макароны | 120-110 | 3,66 | 2,81 | 17,58 | 110,32 | 317 |
|  | Котлеты куриные | 60 | 10,6 | 10,5 | 30,5 | 171,6 | 282 |
|  | Хлеб | 35 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 2 |
|  | Компот из сухофруктов | 200-150 | 0,13 | 0,08 | 14,1 | 1,6 | 376 |
|  | Томатная подлива | 30 | 1,16 | 4,2 | 8,02 | 74,5 | 7 |
| **Итого за обед** |  | 645 | 20,09 | 21,96 | 105,07 | 545,01 |  |
| Полдник: | Какао с молоком Булка | 200-150  30 | 2,1  4,62 | 1,81  2,95 | 8,64  28,3 | 59,33  140,8 | 397  147 |  |
|  | Мармелад | 30 | 0,3 | - | 16,5 | 68 | 433 |  |
| **Итого за полдник** |  | 230 | 7,02 | 4,76 | **53.44** | **268.13** |  |
| **Итого за   день:** |  | **1232** | **38.08** | **33.77** | **259.39** | **1412.28** |  |