**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 10.01.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя День 5** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Ленивые вареники с маслом  Кофейный напиток  Булка с маслом | 90  150  21/5 | 110  200  30/5 | 6,35  1,22  6,12 | 5,75  0,73  2,97 | 5,75  12,39  54,1 | 78,50  58,86  340 | 79  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **327** |  | **16,01** | **12,4** | **73,34** | **513,36** |  |
| Второй завтрак: | Напиток яблочный | 100 | 100 | 0,3 | - | 16,5 | 68 | 433 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** |  | **0,3** | **-** | **16,5** | **68** |  |
| Обед: | Суп «Русский» с курами  Хлеб  Куры отварные  Картофель тушеный  Компот из кураги | 150  25  60  120  150 | 200  35  60  140  200 | 4,7  3  15,53  3,66  3,88 | 4,63  0,5  11,78  2,81  3,88 | 19,32  22,16  18,07  17,58  9,93 | 134,29  94,5  231,67  110,32  34,69 | 80  2  282  317  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Рыба под маринадом  Хлеб  Чай с лимоном  Булка | 90  20  150  25 | 110  20  200  30 | 3,38  3  1,35  10,7 | 5,21  0,5  6,16  1,2 | 12,93  22,16  7,69  71,2 | 112,47  94,5  91,6  339 | 48  2  3  136 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1627** |  | **75,77** | **62,63** | **295,78** | **1716,83** |  |