**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 13.01.2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 1** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Колбаса отварная  Гречка с маслом  Кофейный напиток  Булка с маслом | 60  110  150  25/3 | 60  120  200  30/5 | 3,66  4,8  1,22  6,12 | 2,81  1,02  0,73  2,97 | 17,58  16,2  12,39  54,1 | 110,32  83,2  58,86  340 | 317  24  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Напиток из лимонов | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  | **0,14** | **0,14** | **21,89** | **89,09** |  |
| Обед: | Щи с курами  Хлеб  Гуляш куриный  Рис  Компот из яблок | 150  25  70  110  150 | 200  35  70  120  200 | 3  14,82  2,17  2,5  0,13 | 0,5  15,43  3,12  3,39  0,08 | 22,16  9,92  5,36  9,63  14,1 | 94,5  238,33  82,6  84,24  1,6 | 2  306  58  59  376 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Кисель  Булка | 150  24 | 200  30 | 1,22  2,3 | 0,73  1,2 | 12,14  27,2 | 248,76  104,8 | 21  147 |
| **Итого за полдник** |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1607** | | **75,11** | **72,63** | **245,75** | **1639,73** |  |