**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 16.01.2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 4** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыбные тефтели  Вермишель с маслом  Томатная подлива  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 60  110  30  150  25/3 | 100  120  30  200  30/5/10 | 16,08  3,9  1,16  1,56  10,0 | 17,42  4,1  4,2  1,33  10,14 | 12,92  20,84  8,02  7,09  51,43 | 274,17  138,25  74,5  46,67  261,43 | 255  13  7  395  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Сок персиковый | 100 | 110 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 399 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Свекольник на к/б  Хлеб  Плов с курами  Компот яблочный | 150  25  140  150 | 200  30  160  200 | 1,72  3  2,9  0,14 | 0,25  0,5  3,2  0,14 | 4,18  22,16  19,7  21,89 | 30,6  94,5  185,6  89,09 | 41  2  315  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Кофейный напиток  Сушка  Каша манная молочная | 193  20  150 | 198  10  200 | 0,3  2,3  6,35 | 0,01  1,2  6,35 | 5,66  27,2  5,75 | 18,67  104,8  78,50 | 136  147  79 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого задень:** |  | **965** | **1315** | **63,27** | **56,79** | **225,73** | **1687,52** |  |