**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 21.03.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **3 Неделя День 5** |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша манная на молоке  Какао с молоком  Булка с маслом | 150  150  25/3 | 200  200  30/5 | 14,73  1,43  6,12 | 3,87  0,97  2,97 | 19,07  10,33  54,1 | 132  56  340 | 67  597  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **412** |  | **28,16** | **24,47** | **84,02** | **707,29** |  |
| Второй завтрак: | Напиток из яблок | 100 | 100 | 0,37 | - | 16,49 | 71,73 | 126 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **118** |  | **0,37** | **-** | **16,49** | **71,73** |  |
| Обед: | Щи с курами  Хлеб  Куры отварные  Рис с маслом и том.подливой  Компот из сухофрктов | 150  25  70  110/30  150 | 200  35  70  120/30  200 | 4,03  3  9,53  10,6  0,13 | 5,9  0,5  9,35  10,5  0,08 | 8,16  22,16  18,65  30,5  14,1 | 103,49  94,5  226,67  171,6  1,6 | 80  2  29  282  376 |
| **Итого за обед** |  | **690** |  | **20,69** | **25,06** | **86,99** | **506,73** |  |
| Полдник: | Ряженка  Булочка «Домашняя» | 150  60 | 199  60 | 2,3  1,22 | 1,2  0,73 | 27,2  12,39 | 104,8  58,86 | 147  361 |
| **Итого за полдник** |  | **430** |  | **14,7** | **16,62** | **61,99** | **430,58** |  |
| **Итого за день:** |  | **1632** |  | **64,11** | **64,13** | **248,5** | **1702,08** |  |