# Меню приготавливаемых блюд

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

**На 23.05.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 Неделя День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Омлет  Хлеб  Чай с лимоном  Булка с маслом и сыром | 90  20  200  30/5/10 | 16,08  3  1,56  10,0 | 17,42  0,5  1,33  10,14 | 12,92  22,16  7,09  51,43 | 274,17  94,5  46,67  261,43 | 255  2  395  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак | Сок абрикосовый | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 | 145 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Харчо с кур  Хлеб  Куры отварные  Гречка с маслом  Томатная подлива  Компот яблочный | 200  35  90  120  30  200 | 1,72  3  2,9  0,14  1,56  0,3 | 0,25  0,5  3,2  0,14  1,33  0,2 | 4,18  22,16  19,7  21,89  8,02  16,3 | 30,6  94,5  185,6  89,09  74,5  68 | 41  2  315  128  7  399 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Плюшка «Венская»  Кефир | 60  200 | 4,08  1,56 | 4,92  1,62 | 17,8  8,85 | 132  54,64 | 413  138 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за  день:** |  | **1390** | **55,08** | **51,88** | **192,78** | **1570,96** |  |