**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 22.12.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Рыба, запеченная под омлетом  Хлеб  Чай  Булка с маслом | 140  20  200  30/7 | 2,17  1,5  1,56  6,12 | 3,12  0,25  1,62  2,97 | 5,36  11,08  8,85  54,1 | 82,6  47,25  54,64  340 | 58  2  138  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Сок мультифруктовый | 100 | 3,33 | - | 11,23 | 45,33 | 134 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Свекла отварная  Суп картофельный с зел. горошком, с курами  Хлеб  Ленивые голубцы с кур. филе  с томатной подливой  Компот из сухофруктов | 50  200  40  170  30  200 | 1,54  0,84  3  2,91  1,16  0,61 | 4,5  0,67  0,5  4,28  4,2  0,04 | 10,83  3,69  22,16  28,26  8,02  19,63 | 88,33  24,66  94,5  266,8  74,5  76,4 | 7  32  2  315  348  4/10 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Кефир  Пряник | 185  46 | 2,1  2,3 | 1,81  1,2 | 8,64  27,2 | 59,33  104,8 | 397  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1697** | **60,53** | **53,7** | **299,29** | **1975,5** |  |