**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 18.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества** | | | **Энергети-  ческая  ценность  (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **3 Неделя День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Куры отварные  с гречкой и том. подл.  Чай с лимоном  Булка с маслом | 60  120/30  200  30/5 | 17,2  4,73  0,11  6,12 | 15,6  3,87  2,03  2,97 | 4,2  19,07  6,65  54,1 | 209  132  26,29  340 | 99  67  137  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **412** | **28,16** | **24,47** | **84,02** | **707,29** |  |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,37 | - | 16,49 | 71,73 | 126 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **0,37** | **-** | **16,49** | **71,73** |  |
| Обед: | Щи с курами и сметаной  Хлеб  Тефтели куриные  Котлета мяснаяс ту с тушеной свеклой  Компот «Ассорти» | 200  40  60  140  200 | 4,03  3  10,6  1,63  0,13 | 5,9  0,5  10,5  3  0,08 | 8,16  22,16  30,5  8,17  14,1 | 103,49  94,5  171,6  68,54  1,6 | 80  2  282  61  376 |
| **Итого за обед** |  | **690** | **20,69** | **25,06** | **86,99** | **506,73** |  |
| Полдник: | Кисель  булка | 200  30 | 6,1  2,3 | 5,44  1,2 | 10,10  27,2 | 113,34  104,8 | 400  147 |
| **Итого за полдник** |  | **430** | **14,7** | **16,62** | **61,99** | **430,58** |  |
| **Итого за день:** |  | **1632** | **64,11** | **64,13** | **248,5** | **1628,71** |  |