**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 21.12.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 Неделя День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша пшенная на молоке  Чай с лимоном  Булка с маслом | 200  200  30/5 | 2,17  1,56  6,12 | 3,12  1,62  2,97 | 5,36  8,85  54,1 | 82,6  54,64  340 | 58  138  1 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак: | Напиток лимонный | 100 | 3,33 | - | 11,23 | 45,33 | 134 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Соленный огурец  Щи с курами, со сметаной  Хлеб  Куриный рулет с овощами,  Картофельным пюре  Компот из яблок и кураги | 25  200  30  70  140  200 | 1,54  0,84  3  14,15  2,91  0,61 | 4,5  0,67  0,5  12,69  4,28  0,04 | 10,83  3,69  22,16  46,25  28,26  19,63 | 88,33  24,66  94,5  284,98  266,8  76,4 | 7  32  2  295  315  4/10 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Кофейный напиток  Булка | 200  30 | 3,3  2,3 | 4,5  1,2 | 10,32  27,2 | 93,52  104,8 | 35  147 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1697** | **60,53** | **53,7** | **299,29** | **1975,5** |  |