

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет /**  
**На 12.01.2024**

| Прием пищи                  | Наименование<br>блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
|                             |                                              |                | Белки                   | Жиры        | Углеводы     |                                      |                |
| <b>2 Неделя День 5</b>      |                                              |                |                         |             |              |                                      |                |
| Завтрак:                    | Омлет                                        | 80             | 6,35                    | 5,75        | 5,75         | 78,50                                | 79             |
|                             | Кофейный напиток                             | 200            | 1,22                    | 0,73        | 12,39        | 58,86                                | 361            |
|                             | Булка с маслом, сыр                          | 30/5/10        | 6,12                    | 2,97        | 54,1         | 340                                  | 1              |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                              | <b>327</b>     | <b>16,01</b>            | <b>12,4</b> | <b>73,34</b> | <b>513,36</b>                        |                |
| Второй завтрак:             | Сок мультифруктовый                          | 102            | 0,3                     | -           | 16,5         | 68                                   | 433            |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |                                              | <b>100</b>     | <b>0,3</b>              | <b>-</b>    | <b>16,5</b>  | <b>68</b>                            |                |
| Обед:                       | Свекла отварная                              | 55             | 1,57                    | 5,08        | 3,9          | 67                                   | 10             |
|                             | Суп картофельный с зел.<br>горошком с курами | 200            | 4,7                     | 4,63        | 19,32        | 134,29                               | 80             |
|                             | Хлеб                                         | 40             | 3                       | 0,5         | 22,16        | 94,5                                 | 2              |
|                             | Котлеты куриный с<br>макаронами,             | 60             | 15,53                   | 11,78       | 18,07        | 231,67                               | 282            |
|                             | с томатной подливой                          | 120            | 3,66                    | 2,81        | 17,58        | 110,32                               | 317            |
|                             |                                              | 30             | 1,16                    | 4,2         | 8,02         | 74,5                                 | 348            |
|                             | Компот из яблок и лимона                     | 200            | 3,88                    | 3,88        | 9,93         | 34,69                                | 128            |
| <b>Итого за обед</b>        |                                              |                |                         |             |              |                                      |                |
| Полдник:                    | Чай с лимоном                                | 200            | 10                      | 8,4         | 4            | 132                                  | 28             |
|                             | Венская плюшка                               | 60             | 3                       | 0,5         | 22,16        | 94,5                                 | 2              |

|                           |  |             |              |              |               |                |  |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                           |  |             |              |              |               |                |  |
| <b>Итого за полдник</b>   |  |             |              |              |               |                |  |
| <b>Итого за<br/>день:</b> |  | <b>1627</b> | <b>75,77</b> | <b>62,63</b> | <b>295,78</b> | <b>2004,56</b> |  |