**Меню приготавливаемых блюд**

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

**На 31.01.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование  блюда** | **Выход  блюда** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергети- ческая  ценность  (ккал)** | **N  рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 Неделя День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Омлет  Хлеб  Чай с лимоном  Булка с маслом | 80  20  200  30/5 | 6,35  3  1,22  6,12 | 5,75  0,5  0,73  2,97 | 5,75  22,16  12,39  54,1 | 78,50  94,5  58,86  340 | 79  2  361  1 |
| **Итого за завтрак** |  | **327** | **16,01** | **12,4** | **73,34** | **513,36** |  |
| Второй завтрак: | Банан | 100 | 0,3 | - | 16,5 | 68 | 433 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **0,3** | **-** | **16,5** | **68** |  |
| Обед: | Суп вермишелевый с курами  Хлеб  Оладьи из печени с  гречкой,  с томатной подливой  Компот «Ассорти» | 200  30  60  140  30  200 | 4,7  3  15,53  3,66  1,16  3,88 | 4,63  0,5  11,78  2,81  4,2  3,88 | 19,32  22,16  18,07  17,58  8,02  9,93 | 134,29  94,5  231,67  110,32  74,5  34,69 | 80  2  282  317  348  128 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Какао с молоком  Булка | 200  30 | 1,35  10,7 | 6,16  1,2 | 7,69  71,2 | 91,6  339 | 2  136 |
| **Итого за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за   день:** |  | **1627** | **75,77** | **62,63** | **295,78** | **1691,93** |  |