

**Меню приготавливаемых блюд
на «12» марта 2024 года**

Возрастная категория: 1.6-3 лет и 3 - 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда 1.6-3 | Вес блюда 3-7 | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------|-----------------------|------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 200 | 7.1/9.1 | 4.4/7 | 17.9/27.9 | 136/186 | №65 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 0.12/0.52 | _____ | 6.8/8.4 | 37.6/67.6 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1.08 | 2.2/1.2 | 15.8 | 61.8 | Гост 26987-86 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0.1 | 3.8 | 0.1 | 44.6 | Гост 32261-2013 |
| Итого за завтрак | | 360 | 430 | 8.4/10.8 | 9.4/12 | 40.6/52.2 | 280/360 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 200 | 2.1/2.7 | 0.1/0.8 | 10.15/13.05 | 70/90 | Гост 32103-2013 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 200 | 2.1/2.7 | 0.1/0.8 | 10.15/13.05 | 70/90 | |
| обед | Салат из капусты с растительным маслом | 40 | 60 | 2.9/3.9 | 0.1/1.5 | 14/20 | 89.3/120.3 | |
| | Рассольник домашний | 150 | 200 | 3.8/4.6 | 6.8/9.4 | 6.8/9.8 | 91.4/135.4 | №36 |
| | Плов с мясом | 150 | 200 | 4.9/5 | 8.3/9.5 | 7.55/11.55 | 105.9\128.9 | №44 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1.08 | 1.2 | 15.8 | 61.8 | Гост 26987-86 |
| | Компот | 180 | 200 | 0.5/1.82 | _____ | 6.8/11.1 | 48.6/95.6 | №7 |
| Итого за обед | | 545 | 685 | 14.68/18.9 | 18.7/23.8 | 71.05/91.35 | 490/630 | |
| полдник | Булка дрожжевая | 50 | 50 | 3.8 | 4/6.35 | 16.1 | 105.8 | №29 |
| | Ряженка | 180 | 200 | 2.5/4.3 | 3.05/2.65 | 14.35/23.05 | 102.5/164.2 | Гост 31455-2012 |
| Итого за полдник | | 230 | 250 | 6.3/8.1 | 7.05/9 | 30.45/39.15 | 210/270 | |
| Итого за день: | | 1285 | 1565 | 31.48/40.5 | 35.25/45.6 | 152.25/195.75 | 1050/1350 | |