

**Меню приготавливаемых блюд  
на «14» октября 2024 года**

**Возрастная категория: 1-3 лет и 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Кашавязкая молочная кукурузная	150	200	5.4/6.9	6.9/8.7	33/41.8	115.8/273.4	54-2к
	Чай с сахаром	180	180	0.1	—	5.7	23.5	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5/1.9	0.2	9.8/12.3	46.9/58.6	Пром.
	Масло сливочное	5	7	0/0.1	3.6/5.1	0.1	33/46.3	Пром.
	Сыр твердых сортов	5	10	1.2/1.4	1.5/1.8	0	17.9/21.5	54-1з
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>422</b>	<b>8.2/10.4</b>	<b>12.2/15.8</b>	<b>48.6/59.9</b>	<b>337.1/423.3</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.4/0.5	0.1/0.1	9.1/10.1	43.3	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0.4/0.5</b>	<b>0.1/0.1</b>	<b>9.1/10.1</b>	<b>43.3</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	70	1/1.8	4.1/7.1	4.2/7.3	57.2/100.1	54-7з
	Суп крестьянский с крупой	150	180	5/3.7	5.8/4.3	8.5/11.3	87.7/116.9	54-11с
	Гуляш из говядины	50	70	8.5/11.9	8.3/11.6	1.9/2.7	116.1/16.5	54-2м
	Макароны отварные	110	130	3.9	3.6	24.1	144.3	54-1г
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.4	0	14.8/17.8	60.7/72.	54-1хн
	Хлеб ржаной	55	73	3.6/4.8	0.7/0.9	18.4/24.4	93.9/124.7	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>703</b>	<b>21.1/27.8</b>	<b>21/29</b>	<b>71.9/87.6</b>	<b>559.9/721.4</b>	
полдник	Запеканка творожная	50	70	9.9/29.68	3.6/10.7	7.4/22.31	101.4/304.2	54-1т
	Молоко 2,5%	150	200	4.4/5.8	3.8/5	7.2/9.6	80/106.6	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>270</b>	<b>1.3/35.48</b>	<b>7.4/15.7</b>	<b>14.6/31.91</b>	<b>181.4/410.8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1265</b>	<b>1575</b>	<b>31/74.18</b>	<b>40.7/60.6</b>	<b>144.2/189.51</b>	<b>1121.7/1598.8</b>	

