

**Меню приготавливаемых блюд
на «18» октября 2024года**

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	Каша «Дружба»	150	200	3,7/5	4,4/5,9	18/24	126,7/168,9	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1	7,7	45,2	54-4гн
	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	1,2/2,3	1,5/3	0	17, /35,89	Пром.
Итого за завтрак		360	422	7,7/10,6	10,7/15,2	35,6/44,1	268,8/354,89	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,4/0,5	0,1	9,1/10,1	41,3/43,3	Пром.
Итого за второй завтрак		150	180	0,4/0,5	0,1	9,1/10,1	41,3/43,3	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	2,7/2,8	0,1/0,2	9/12	80/90	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	3,8/4,6	6,8/9,4	6,8/9,8	91,4/135,4	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,9/5	8,3/9,5	7,55/11,55	105,9\128,9	54-4г
	Тефтели из говядины с рисом	60	70	1,7/3,6	2,3/3,5	25,1/31,1	102,3/118,3	54-21м
	Соус красный основной	25	25	1,08	1,2	15,8	61,8	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,5/1,82	_____	6,8/11,1	48,6/95,6	54-1хн
	Хлеб ржаной	55	73	3,6/4,8	0,7/0,9	18,4/24,4	93,9/124,7	Пром.
Итого за обед		590	718	14,68/18,9	18,7/23,8	71,05/91,35	490/630	

полдник	Печенье	50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
	Молоко 2,5%	150	200	4,4/5.8	3,8/5	7,2/9.6	80/106.6	Пром.
Итого за полдник		200	250	8,2/9.6	8.7/9.9	44.4/46.8	287.9/314.5	
Итого за день:		1300	1570	37,9/52.6	40,3/58	165,8/195.8	1175,6/1513.8	