

**Меню приготавливаемых блюд
на «21» января 2025 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	Каша жидкая молочная рисовая	150	200	7.1/9.1	4.4/7	17.9/27.9	136/186	54-21к
	Какао с молоком	180	180	0.12/0.52	_____	6.8/8.4	37.6/67.6	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20	25	1.08	2.2/1.2	15.8	61.8	Пром.
	Масло сливочное	5	7	0.1	3.8	0.1	44.6	Пром.
	Яйцо вареное (1шт)							54-6о
Итого за завтрак		395	452	8.4/10.8	9.4/12	40.6/52.2	280/360	
2 завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	180	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	Пром.
Итого за второй завтрак		150	180	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	
обед	Морковь отварная дольками	40	60	2.9/3.9	0.1/1.5	14/20	89.3/120.3	54- 27з
	Суп с рыбными консервами	150	180	3.8/4.6	6.8/9.4	6.8/9.8	91.4/135.4	54-27с
	Картофельное пюре	110	130	4.9/5	8.3/9.5	7.55/11.55	105.9\128.9	54-11г
	Котлета из говядины	50	70					54-4м
	Хлеб пшеничный	55	73	1.08	1.2	15.8	61.8	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5/1.82	_____	6.8/11.1	48.6/95.6	54-1хн
Итого за обед		565	693	14.68/18.9	18.7/23.8	71.05/91.35	490/630	

полдн и к	Ватрушка с творогом	50	70	3.8	4/6.35	16.1	105.8	54-1в
	Ряженка 2,5%	150	200	2.5/4.3	3.05/2. 65	14.35/23.05	102.5/164 .2	Пром.
Итого за полдник		200	270	6.3/8.1	7.05/9	30.45/39.15	210/270	
Итого за день:		1310	1565	31.48/40.5	35.25/ 45.6	152.25/195. 75	1050/135 0	