

**Меню приготавливаемых блюд  
на «21» 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                        | Суп рисовый молочный с маслом                            | 150             | 200           | 7.1/9.1               | 4.4/7      | 17.9/27.9     | 136/186                 |                 |
|                                | Кофейный напиток   | 180             | 200           | 0.12/0.52             | _____      | 6.8/8.4       | 37.6/67.6               | №6              |
|                                | Хлеб пшеничный   | 25              | 25            | 1.08                  | 1.2        | 15.8          | 61.8                    | Гост 26987-86   |
|                                | Масло сливочное  | 5               | 5             | 0.1                   | 3.8        | 0.1           | 44.6                    | Гост 32261-2013 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | 360             | 430           | 8.4/10.8              | 9.4/12     | 40.6/52.2     | 280/360                 |                 |
| 2 завтрак                      | <b>Сок фруктовый</b>                                     | 90              | 100           | 2.1/2.7               | 0.1/0.8    | 10.15/13.05   | 70/90                   | Гост 32103-2013 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | 90              | 100           | 2.1/2.7               | 0.1/0.8    | 10.15/13.05   | 70/90                   |                 |
| обед                           | Салат из свеклы с растительным маслом                    | 40              | 60            | 2.6/3.5               | 6.7/7.8    | 9/15          | 80/135                  | №4/6            |
|                                | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 150             | 200           | 3.8/4.62              | 10.5/12.3  | 29.4/38.25    | 125.4/177.2             | №2              |
|                                | Жаркое подомашнему                                       | 150             | 200           | 6.58/8.5              | 1.05/1.5   | 9.8/14.8      | 191.6/190.5             | №16             |
|                                |  |                 |               |                       |            |               |                         |                 |
|                                | Хлеб пшеничный   | 25              | 25            | 1.08                  | 1.2        | 15.8          | 61.8                    | Гост 26987-86   |
|                                | Кисель   | 180             | 200           | 0.7/1.2               | _____      | 7.05/7.5      | 31.2/65.5               | №26             |
| <b>Итого за обед</b>           |  | 545             | 685           | 14.76/18.9            | 19.45/22.8 | 71.05/91.35   | 490/630                 |                 |
| полдник                        | Сочник с творогом  | 50              | 50            | 3.5                   | 2          | 15.3          | 107.5                   | №33             |
|                                | Молоко   | 150             | 200           | 2.8/4.6               | 5.05/7     | 15.15/23.85   | 102.5/162.5             | Гост 31450-2013 |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | 200             | 250           | 6.3/8.1               | 7.05/9     | 30.45/39.15   | 210/270                 |                 |
| <b>Итого за день:</b>          |  | 1255            | 1565          | 31.56/40.5            | 36/44.6    | 152.25/195.75 | 1050/1350               |                 |