

**Меню приготавливаемых блюд  
на «21» 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	Макароны отварные с сыром	150	200	5.5/7.9	2.7/5.3	18.2/27.8	118.9/188.9	54-3г
	Чай с сахаром	180	180	0.12	_____	6.4/8.4	28.6/38.6	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	25	1.08	1.2	15.8	61.8	Пром.
	Масло сливочное	5	7	1.6	1.7	0.1	26.1	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>412</b>	<b>8,4/10,8</b>	<b>9,4/12</b>	<b>40,6/52,2</b>	<b>280/360</b>	
2 завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	180	2.1/2.7	0.1/0.8	10.15/13.05	70/90	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2.1/2.7</b>	<b>0.1/0.8</b>	<b>10.15/13.05</b>	<b>70/90</b>	
обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	60	2.7/3.9	0.1/1.5	12/15	79.3/120.5	54-8з
	Рассольник «Домашний»	150	180	7.82/8.82	8.1/9.6	6.8/17.55	122.4/160	54-4с
	Плов из отварной говядины	150	200	2.4/3.9	9.25/10.5	29.4/35.5	195.3/222.2	54-11г
	Хлеб ржаной	55	73	1.8	1.2	15.8	61.8	Пром.
	Кисель	150	180	0.7/1.2	_____	7.05/7.5	31.2/65.5	54-22хн
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>693</b>	<b>14.7/18.9</b>	<b>18.65/22.8</b>	<b>71.05/91.35</b>	<b>490/630</b>	
полдник	Вафли	50	50	3.5	2	15.3	107.5	Пром.
	Молоко 2,5%	150	200	2.8/4.6	5.05/7	15.15/23.85	102.5/162.5	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6.3/8.1</b>	<b>7.05/9</b>	<b>30.45/39.15</b>	<b>210/270</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1250</b>	<b>1535</b>	<b>31.5/40.5</b>	<b>35.25/45.85</b>	<b>152.25/195.75</b>	<b>1050/1350</b>	

