

**Меню приготавливаемых блюд
на « 28 » декабря 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. |
| Итого за завтрак | | 355 | 412 | 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 | Салат из белокочанной 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 |
| Итого за обед | | 545 | 693 | 14.7/18.9 | 18.65/22.8 | 71.05/91.35 | 490/630 | |
| 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. |
| Итого за полдник | | 200 | 250 | 6.3/8.1 | 7.05/9 | 30.45/39.15 | 210/270 | |
| Итого за день: | | 1250 | 1535 | 31.5/40.5 | 35.25/45.85 | 152.25/195.75 | 1050/1350 | |

