

**Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 1-3 лет</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная (крупа гречневая,молоко, сахар-песок)	135	5,8	2,5	24,1	141,9	270
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	0,6	18,6	0,1	111,7	100
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,0	0,0	7,6	30,8	502
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>21,1</b>	<b>31,8</b>	<b>284,4</b>	
Второй завтрак:	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69,0	537
Обед	Огурцы (консервир.)	30	0,8	0,0	0,4	4,8	116
	Уха с крупой (филе трески, крупа перловая, лук репч., соль йодир.)	150	5,6	0,3	7,5	55,2	158
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель св.лук репч., морковь св., томат. паста, масло подсолн., соль йод.)	150	12,9	13,1	14,1	225,8	374
	Компот из свежих плодов и ягод замороженных (вишня, клубника, черная смородина, черноплодная рябина, вода, сахар-песок)	150	0,2	0,1	19,1	78,3	530
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	114
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>23,1</b>	<b>14,0</b>	<b>63,2</b>	<b>464,5</b>	
Полдник	Кефир	160	4,0	4,3	6,4	80,0	535
	Пряник	40	2,2	1,8	28,5	139,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>6,1</b>	<b>34,9</b>	<b>219,3</b>	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вода, вермишель, масло сл, сахар-песок)	150	3,3	2,6	11,7	83,1	171
	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо,сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	50	6,7	2,9	20,3	133,9	560
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	15,5	66,6	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
<b>Итого за ужин:</b>		<b>410</b>	<b>12,5</b>	<b>6,0</b>	<b>59,9</b>	<b>337,0</b>	
<b>Итого за день 10:</b>			<b>49,1</b>	<b>47,4</b>	<b>204,9</b>	<b>1374,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (крупа гречневая, молоко, масло слив., сахар-песок)	150/5	6,5	6,8	26,8	194,9	270
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	10/35	2,7	8,0	17,6	157,8	100
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,1	0,0	8,5	34,3	502
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>9,3</b>	<b>14,8</b>	<b>53,0</b>	<b>387,0</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
Обед	Огурцы (консервир.)	50	1,4	0,0	0,7	8,0	116
	Уха с крупой (филе трески, крупа перловая, лук репч., соль йодир.)	180	6,7	0,4	9,0	66,3	158
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель св.лук репч., морковь св., томат. паста, масло подсолн., соль йод.)	180	13,4	14,2	17,9	253,5	374
	Компот из свежих плодов и ягод замороженных (вишня, клубника, черная смородина, черноплодная рябина, вода, сахар-песок)	200	0,3	0,2	25,5	104,5	530
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>26,1</b>	<b>15,3</b>	<b>80,1</b>	<b>556,0</b>	
Полдник	Кефир	200	4,7	5,0	7,5	93,8	535
	Пряник	50	2,8	2,3	35,6	174,1	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>7,3</b>	<b>43,1</b>	<b>267,9</b>	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вода, вермишель, масло сл, сахар-песок)	180	4,0	3,1	14,1	99,7	171
	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	75	10,0	4,3	30,5	200,9	560
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	17,3	74,0	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
<b>Итого за ужин:</b>		<b>485</b>	<b>16,6</b>	<b>8,0</b>	<b>74,1</b>	<b>428,0</b>	
<b>Итого за день 10:</b>			<b>60,4</b>	<b>45,6</b>	<b>270,4</b>	<b>1730,8</b>	