

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

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 1-3 лет</b>							
Завтрак	Каша ДРУЖБА (крупа рисовая, пшено, молоко, сахар-песок, соль йод.)	130	4,0	2,4	21,4	123,2	266
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/15	5,7	5,0	15	133,2	96
	Чай с молоком (чай, молоко)	175	1,4	1,4	1,9	25,5	506
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>11,1</b>	<b>8,8</b>	<b>38,3</b>	<b>281,9</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	537
Обед	Помидоры (консерв.)	30	0,3	0,0	1,1	6	116
	Щи из св. капусты (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	150	1,1	2,9	5,0	50,5	147
	Котлета из говядины с маслом сливочным (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное)	50/5	7,7	11,6	7,2	163,8	386
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	110	3,88	2,87	23,9	137,5	297
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Компот из смородины черной (черн.смородина, вода, аскорб. кислота)	150	0,2	0,1	14,9	60,8	530
<b>Итого за обед:</b>		<b>525</b>	<b>15,4</b>	<b>17,7</b>	<b>66,7</b>	<b>489,0</b>	
Полдник	Молоко пит. ультрапастеризованное	150	4,4	3,8	7,1	90,0	535

	Конфета	15	0,3	1,8	11,4	63,0	
	Печенье	50	4,3	0,1	6,8	28,1	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>215</b>	<b>8,9</b>	<b>5,6</b>	<b>25,3</b>	<b>181,1</b>	
Ужин	Помидоры свежие порциями	30	0,3	0,1	1,1	7,2	117
	Котлета рыбная с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	50/5	7,6	10,0	7,2	149,2	351
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	110	2,2	3,3	14,7	97,1	434
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	114
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,1	0,0	8,5	34,3	502
<b>Итого за ужин:</b>		<b>415</b>	<b>11,7</b>	<b>13,5</b>	<b>41,3</b>	<b>334,8</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>47,8</b>	<b>45,8</b>	<b>186,8</b>	<b>1355,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>							
Завтрак	Каша ДРУЖБА (крупа рисовая, пшено, молоко, сахар-песок, соль йод.)	200	6,1	3,7	32,9	189,6	266
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/15	5,7	5,0	15,0	133,2	96
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,6	1,6	2,2	29,2	506
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>13,4</b>	<b>10,3</b>	<b>50,1</b>	<b>351,9</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
Обед	Помидоры (консерв.)	50	0,6	0,1	1,8	10,0	117
	Щи из св. капусты (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	200	1,4	3,9	6,6	67,3	147
	Котлета из говядины (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	70	10,7	11,2	9,9	183,0	386

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130	4,6	3,4	28,2	162,5	297
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40,0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
	Компот из смородины черной (черн.смородина, вода, аскорб. кислота)	180	0,2	0,1	17,8	72,9	530
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>21,0</b>	<b>19,1</b>	<b>87,4</b>	<b>606,2</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко пит. ультрапастеризованное	250	0,7	6,3	11,8	180,0	535
	Печенье	50	5,1	0,1	10,2	35,9	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>22,0</b>	<b>215,9</b>	
<b>Ужин</b>	Помидоры свежие порциями	50	0,6	0,1	1,9	12,0	117
	Котлета рыбная с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	70/10	10,6	16,2	10,1	228,8	351
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	130	2,7	3,8	17,4	114,7	434
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,1	0,0	8,5	34,3	<b>502</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>490</b>	<b>16,2</b>	<b>20,4</b>	<b>52,6</b>	<b>460,2</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>57,4</b>	<b>56,3</b>	<b>232,2</b>	<b>1726,3</b>	