

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

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 1-3 лет</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир.)	130	5,5	3,2	24,6	149,3	272
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	20/10	3,8	3,4	10,0	88,8	96
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар-песок)	190	1,7	1,6	12,6	71,4	508
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>11,1</b>	<b>8,1</b>	<b>47,2</b>	<b>309,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	537
	Огурцы свежие порциями	30	0,21	0,03	0,57	3,3	117
	Бульон куриный с вермишелью (макар.изделия, морковь, лук репч.,яйцо, соль йодир., масло растит.)	130	6,3	6,3	8,9	117,5	127
	Птица отварная (курица)	50	11,6	11,0	0,0	145,6	409
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив)	110	3,3	2,8	14,3	99,8	434
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	150	0,2	0,1	19,1	78,3	527
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>20,6</b>	<b>55,2</b>	<b>497,9</b>	
Полдник	Простокваша	170	4,59	5,1	7,48	91,8	535
	Вафли	30	1,2	7,8	19,5	153	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>5,79</b>	<b>12,9</b>	<b>26,98</b>	<b>244,8</b>	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом, со сгущ. молоком (творог, крупа рисовая, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	150/30	20,9	10,7	49,1	376,5	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,6	1,6	2,2	29,2	506
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	114
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>24,0</b>	<b>12,5</b>	<b>61,1</b>	<b>452,7</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>65,2</b>	<b>54,3</b>	<b>205,7</b>	<b>1574,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир.)	180	7,7	4,4	34,1	206,8	272
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	20/10	3,8	3,4	10,0	88,8	96
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар-песок)	190	1,7	1,6	12,6	71,4	508
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>13,2</b>	<b>9,4</b>	<b>56,6</b>	<b>367,0</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,1	1,0	5,5	117
Обед	Бульон куриный с вермишелью (макар.изделия, морковь, лук репч.,яйцо, соль йодир., масло растит.)	180	8,7	8,7	12,4	162,7	127
	Птица отварная (курица)	70	16,3	15,4	0,0	203,9	409
	Пюре картофельное (картофель, молоко ,масло сливочное , соль йодированная )	130	3,9	3,4	16,9	117,9	434
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	180	0,3	0,1	22,9	94,0	527
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40,0	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>32,7</b>	<b>28,1</b>	<b>75,2</b>	<b>689,1</b>	
Полдник	Простокваша	200	5,4	6,0	8,8	108,0	535
	Вафли	30	1,2	7,8	19,5	153,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>6,6</b>	<b>13,8</b>	<b>28,3</b>	<b>261,0</b>	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом, со сгущ. молоком (творог, крупа рисовая, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	200/30	27,1	13,8	61,9	480,6	322
	Чай без сахара (чай)	200	0,2	0,0	0,0	1,3	501
<b>Итого за ужин:</b>		<b>430</b>	<b>27,3</b>	<b>13,8</b>	<b>61,9</b>	<b>481,9</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>80,8</b>	<b>65,3</b>	<b>242,3</b>	<b>1891,0</b>	