

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

**День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 1-3 лет</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	130	5,3	2,4	26,0	146,5	273
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,5	1,5	2,1	27,7	506
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	20/10	3,8	3,4	10,0	88,8	96
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>7,2</b>	<b>38,1</b>	<b>263,0</b>	
Второй завтрак	Апельсин	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>	118
Обед	Помидоры (консервир.)	30	0,3	0,0	1,1	6,0	116
	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	150	1,5	1,5	10,2	60,6	152
	Бигус (говядина, капуста, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодиров.)	160	17,0	20,0	10,2	288,9	371
	Компот из яблок свежих ягод замороженных (яблоко свежее, вишня, клубника, черная смородина, черноплодная рябина, вода, сахар-песок)	150	0,2	0,1	19,1	78,3	526
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	114
<b>Итого за обед:</b>		<b>510</b>	<b>20,6</b>	<b>21,9</b>	<b>50,3</b>	<b>480,8</b>	
Полдник	Ряженка	150	6,0	6,0	8,4	97,5	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>10,6</b>	<b>7,9</b>	<b>26,6</b>	<b>188,6</b>	
Ужин	Рыба под омлетом (филе трески, яйцо, соль йодир., масло подсолнеч.)	60	2,0	2,9	1,5	40,6	343
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	110	2,2	3,3	14,7	97,1	434
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
	Компот консервир.	200	0,0	0,0	8,4	48,0	536
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>39,4</b>	<b>256,2</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>49,1</b>	<b>43,6</b>	<b>162,5</b>	<b>1231,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	160	6,5	2,9	40,7	215,1	273
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,6	1,6	2,2	29,2	506
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	15/30	5,7	5,0	15,0	133,2	96
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>13,8</b>	<b>9,5</b>	<b>57,9</b>	<b>377,5</b>	
Второй завтрак	Апельсин	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	118
Обед	Помидоры (консервир.)	50	0,6	0,1	1,8	10,0	116
	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	180	1,8	1,8	12,2	72,7	152
	Бигус (говядина, капуста, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодиров.)	170	18,0	21,3	10,8	307,0	371
	Компот из яблок свежих ягод замороженных (яблоко свежее, вишня, клубника, черная смородина, черноплодная рябина, вода, сахар-песок)	200	0,3	0,2	25,5	104,5	526
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40,0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>24,3</b>	<b>23,8</b>	<b>73,2</b>	<b>604,6</b>	
Полдник	Ряженка	200	7,2	5,4	7,6	130,0	535
	Конфета	30	0,6	3,6	22,8	126,0	
	Печенье	50	4,3	0,1	6,8	28,1	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>12,1</b>	<b>9,1</b>	<b>37,2</b>	<b>284,1</b>	
Ужин	Рыба под омлетом (филе трески, яйцо, соль йодир., масло подсолнеч.)	80	2,7	3,9	2,1	54,1	343
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	140	2,9	4,1	18,7	123,5	434
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
	Компот консервир.	200	0,0	0,0	8,4	48,0	536
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>7,8</b>	<b>8,3</b>	<b>43,9</b>	<b>296,2</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>59,8</b>	<b>51,1</b>	<b>228,4</b>	<b>1648,4</b>	