

**Меню приготавливаемых блюд  
от 3 до 7 лет**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                              | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
|                                |                                                 |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |               |
| <b>Неделя 1<br/>День 4</b>     |                                                 |              |                  |       |          |                         |               |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша геркулесовая                               | 200          | 6,43             | 9,29  | 21,39    | 195,57                  | № 26          |
|                                | Кофейный напиток молоком                        | 200          | 6,12             | 4,17  | 16,52    | 123,87                  | № 43          |
|                                | Батон                                           | 40           | 3,04             | 2,4   | 19,44    | 104,8                   | № 5           |
|                                | Масло сливочное                                 | 5            | 0,04             | 3,6   | 0,065    | 33,05                   | № 6           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                                 | 445          | 15,63            | 19,46 | 57,41    | 457,29                  |               |
| <b>Второй завтрак</b>          | Сок фруктовый                                   | 100          | 0,3              | -     | 13,8     | 54,0                    | № 80          |
|                                | Гренки                                          | 40           | 2,28             | 4,72  | 14,15    | 109,96                  | № 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                                 | 140          | 2,58             | 4,72  | 27,95    | 163,96                  |               |
| <b>Обед</b>                    | Салат свекольный                                | 60           | 0,96             | 3,03  | 5,82     | 53,85                   | № 73          |
|                                | Щи из св.капусты со сметаной на курином бульоне | 200          | 3,53             | 6,27  | 9,24     | 109,57                  | № 101         |
|                                | Котлета куриная                                 | 70           | 13,34            | 14,51 | 7,05     | 215,64                  | № 116         |
|                                | Сложный гарнир                                  | 80/100       | 4,44             | 9,94  | 20,77    | 193,63                  | № 77          |
|                                | Компот из свежих фруктов                        | 200          | 0,08             | 0,08  | 11,79    | 46,58                   | № 38          |
|                                | Хлеб ржаной                                     | 50           | 2,45             | 0,5   | 23,0     | 110,0                   | № 95          |
| <b>Итого за обед</b>           |                                                 | 760          | 24,8             | 34,33 | 77,67    | 729,27                  |               |
| <b>Полдник</b>                 | Сырники со сладкой подливой                     | 170<br>30    | 23,95            | 5,65  | 61,9     | 390,83                  | № 115<br>№ 78 |
|                                | Ряженка                                         | 200          | 5,8              | 5,0   | 8,0      | 100,00                  | № 83          |
|                                | Банан                                           | 74           | 1,11             | -     | 16,58    | 67,34                   | № 3           |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                                 | 474          | 30,86            | 10,65 | 86,48    | 559,17                  |               |
| <b>Итого за день:</b>          |                                                 |              | 73,87            | 66,15 | 249,51   | 1909,69                 |               |