



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 03.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная Дружба	150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	161
	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,1		3,1/4,1	13,4/17,9	412
	Бутерброд с маслом	40/55	2,5/3,7	7,6/10,2	14,6/16,8	136,6/148,3	1
Итого за Завтрак			14/16,2	17,7/21,2	86,3/48,5	389,2/425,2	
2 завтрак	Банан	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Итого за Второй завтрак			2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Обед							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Огурец свежий	45/50	0,5/0,6	3,1/3,5	4,3/4,8	47,6/52,9	35
	Компот из свежемор ягод	150/200	0,28/0,38	1,35/1,8	13,56/18,08	52,89/70,52	396
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			19,7/24,18	19,83/25,5	64,58/77,18	520,19/617,82	
Полдник							
	Чай с молоком	150/200	4,6/5,5	4/4,8	7,6/9,1	85/102	419
	Печенье	50/65	5,7/7,4	1,4/1,9	28,3/36,8	149,2/193,9	454
Итого за Полдник			10,3/12,9	5,4/6,7	35,9/45,9	234,2/295	
Ужин							
	Рыба припущенная с овощами	150/200	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	259
	Кисель из ягод	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			16,6/20,3	8,3/15,9	58,4/70,2	369/427	