



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 09.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	150/200	2,8/3,7	4,8/6,5	13,8/18,4	110,3/147,1	199
	Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	Бутерброд с сыром	30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
Итого за Завтрак			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	Мандарин	95/100	0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Итого за Второй завтрак			0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Обед							
	Суп куриный с вермешелью	180/250	1,6/2,2	3,6/5,1	8,6/11,9	73,6/102,3	94
	Пюре гороховое	150/200	22,3/26,8	18,2/21,8	19/22,9	329,1/394,9	292
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из свежих помидор и огурцов	40/60	0,6/0,8	2,8/3,7	3,8/5,1	42,7/56,9	46
	Компот из сухофруктов	150/200	0,28/0,38	1,35/1,8	13,56/18,08	52,89/70,52	395
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			15,4/20,58	19,93/26,7	61,88/81,68	472,99/634,52	
Полдник							
	Сок фруктовый	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Печенье	50/65	4/5,1	4,1/5,3	27,2/35,4	161/209	450
Итого за Полдник			3,54/4,42	2,37/3,1	34,4/45	118/148	
Ужин							
	Запеканка творожная	250/270	8,1/8,8	12,8/13,9	30,7/33,4	278,5/302,7	169
	Чай с лимоном.	150/200	0,1/0,1		3,1/4,1	13,4/17,9	412
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			9,9/11,9	13/28,2	51,4/57,1	381,9/413,9	