



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 11.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная из кукурузы	180/200	4,3/5,8	3,9/5,2	14,1/18,8	108/145	115
	Чай с молоком	150/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100,5	416
	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	Апельсин	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	
	Суп картофельный с бобовыми (с фасоль)	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Рыба припущенная	70/80	8,4/9,6	3,3/3,8	2/2,3	69/78,9	261
	Салат из свеклы	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	Компот из смеси сухофруктов.	150/200	0,4/0,4	0,1/0,1	17,3/19,3	72,5/80,5	394
	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							
	Кисель из ягод	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
	Печенье	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	
Итого за Полдник			0,6/1,6	1,3/1,29	27,56/35,37	72,6/90,8	
Ужин							
	Запеканка капустная с мясом	150/200	3,9/5,2	32,4/43,2	20,4/27,2	390/520	15
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			5,6/8,2	32,9/44	50,3/63	480/614	