



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 15.03.2022г.

Сезон: зима-весна

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептур |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из пшеной крупы | 150/200 | 3,75/8 | 4,8/6,4 | 23,4/31,2 | 154,5/206 | 180 |
| | Какао 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 | | | 9,1/11,2 | 13,5/20,4 | 45/64,4 | 286/417 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150/200 | 0,2/0,4 | 0,1/0,2 | 19/22,8 | 78,3/94 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,2/0,4 | 0,1/0,2 | 19/22,8 | 78,3/94 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 180/250 | 1,5/2,1 | 3,7/5,1 | 11,9/16,6 | 86,9/120,8 | 82 |
| | Тефтели мясные с соусом | 150/200 | 11,1/14,8/ | 12,3/16,4 | 14,7/19,6 | 213/290 | 303 |
| | Венегрет овощной | 45/60 | 1,3/1,8 | 2,3/3,1 | 2,8/3,8 | 37,6/50,2 | 10 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150/200 | 0,3/0,4 | 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 | | | 15,4/20,58 | 19,93/26,7 | 61,88/81,68 | 472,99/634,52 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисель из плодов | 150/200 | 0,1/0,1 | 3,1/3,5 | 11,5/12,8 | 90,5/100 | 416 |
| | Булочка с маком | 50/65 | 3,9/4,5 | 6,3/8,1 | 27/35 | 179/232 | 452 |
| Итого за Полдник | | | 4/4,6 | 9,4/11,6 | 38,5/47,8 | 269,5/332 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Макароны с мясом | 150/200 | 7,65/10,2 | 5,55/7,4 | 27,1/36,2 | 190/254 | 346 |
| | Кукуруза консервир | 45/60 | 0,9/1,2 | 0,1/0,2 | 5/6,6 | 22,5/30 | 228 |
| | Чай | 150/200 | 0,1/0,1 | | 7,1/9,5 | 29/38,7 | 144 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,7/3 | 0,2/0,4 | 17,6/19,6 | 90/94 | |
| Итого за Ужин | | | 12,4/16,1 | 11,3/14,4 | 53,3/70 | 323,5/404 | |