



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 16.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	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	йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			1,5	7,5	14,1	46	
Обед							
	Суп из овощей	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Жаркое по-домашнему.	175/200	22,3/26,8	18,2/21,8	19/22,9	329,1/394,9	292
	Компот из плодов консервированных.	150/200	0,3/0,4	0,2/0,2	19/22,8	79,2/95,1	395
	Салат из огурца и лука	45/60	0,5/0,7	2,1/2,8	3,5/4,6	34,9/46,5	
	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	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
	Вафли	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
Итого за Полдник			2,6/3,4	3,4/4,4	42,5/55,5	213,5/277	
Ужин							
	Твороженная запеканка	150/200	22,6/30,2	16,2/21,6	36,4/48,6	381/508	249
	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			23,9/33,2	6,05/8,2	57/72	280/348	