



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 18.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная геркулесовая	150/200	5,55/7,4	7,05/8,14	24,15/32,2	189/252	174
	Какао с молоком	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
	Бутерброд с маслом	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 гороховый	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Каша пшеничная	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Гуляш из отварной говядины	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,9	293
	Салат из свеклы с соленным огурцом	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	Компот из сухофруктов	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			15,4/20,58	19,93/26,7	61,88/81,68	472,99/634,52	
Полдник							
	Коктель молочный	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	
	Вафли	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	
Итого за Полдник			2,74/3,28	2,11/2,53	15,02/18,07	86,34/103	
Ужин							
	Запеканка капустная с мясом	150/200	3,9/5,2	32,4/43,2	20,4/27,2	390/520	15
	Чай с лимоном	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	