



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 21.02.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	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			9,1/11,2	13,5/20,4	45/64,4	286/417	
2 завтрак	Яблоко	150/200	0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
Итого за Второй завтрак			0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
Обед							
	Борщ	150/200	1,5/1,8	3,9/4,9	10,2/12,7	82/102,5	63
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Макаронны	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	Салат из соленых огурцов с луком.	45/60	0,4/0,6	1,4/1,9	1,3/1,7	20,3/27	20
	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	Молоко	150/200	4,6/5,5	4/4,8	7,6/9,1	85/102	419
	Булочка	50/65	5,7/7,4	1,4/1,9	28,3/36,8	149,2/193,9	454
Итого за Полдник			10,3/12,9	5,4/6,7	35,9/45,9	234,2/295	
Ужин							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Кукуруза консервир	45/60	0,9/1,2	0,1/0,2	5/6,6	22,5/30	228
	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			17,3/20,3	16,4/22,4	38,95/47,9	304,52/380	