



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 21.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная Дружба	150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	175
	Чай с молоком	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	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	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	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Плов из отварной говядины	150/200	15,3/18,6	14,3/18,6	24,4/25,8	297/344	244
	Макаронны	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	Салат овощной	40/50	0,2/0,25	0,4/0,5	0,92/1,15	8,36/10,45	36
	Компот из свежемор ягод	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							
	Булочка "Веснушка"	50/65	3,6/4,7	6,3/8,1	27/35	179/232	453
	Коктель молочный	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	
Итого за Полдник			2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
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	