



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 22.02.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
	Чай	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			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
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							
	Рассольник ленинградский	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Капуста тушеная с мясом	150/200	3,9/5,2	32,4/43,2	20,4/27,2	390/520	15
	Салат из моркови	45/50	0,5/0,6	3,1/3,5	4,3/4,8	47,6/52,9	35
	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							
	Вафли	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/200	0,4/0,5	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	418
Итого за Полдник			3,0/3,9	3,5/4,6	45/56,3	224,3/281,7	
Ужин							
	Плов фруктовый	150/200	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	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			17,3/20,3	16,4/22,4	38,95/47,93	304,52/380	