



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 22.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	150/200	2,8/3,7	4,8/6,5	13,8/18,4	110,3/147,1	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	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	Мандарин	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Итого за Второй завтрак			2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Обед							
	Суп куриный с вермешелью	180/250	1,6/2,2	3,6/5,1	8,6/11,9	73,6/102,3	94
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из зеленого горошка	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	Печенье	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	
2 завтрак	Какао с молоком	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	410
Итого за Полдник			0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Ужин							
	Картофель тушеный с огурцом	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	