



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 25.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
	Чай с сахаром	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			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	Мандарин	95/100	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 "Снежок"	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Рис отварной с овощами	100/150	2,3/2,5	3,3/5	20,9/31,3	122/183	334
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Салат из свежих помидор и огурцов	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	Компот из свежеморягод	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							
	Молоко	150/180	4,6/5,5	4/4,8	7,6/9,1	85/102	419
	Булочка "Веснушка"	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			3,9/5,5	2,37/3,1	34,4/45	118/148	
Ужин							
	Капуста тушеная с мясом	150/200	10,6/14,1	6,81/9,04	15,9/20,2	164/219	231
	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			12,3/17,1	7,31/9,84	45,8/56,1	254/313	