



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 28.02.2022г.

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 с сахаром	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
	Бутерброд с маслом	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	Йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			1,5	7,5	14,1	46	
Обед							
	Суп куриный с вермешелью	180/250	1,6/2,2	3,6/5,1	8,6/11,9	73,6/102,3	94
	Оладьи из печени	70/80	12,4/15,8	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Салат из капусты и моркови	45/50	0,9/1,2	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	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			15,23/18,42	14,47/32,26	63,26/81,76	435,89/557,02	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	Булочка с маком	50/65	4/5,1	4,1/5,3	27,2/35,4	161/209	450
Итого за Полдник			4/5,1	5,6/6	43,3/49,3	198,2/202,3	
Ужин							
	Макароны с сосиской	150/200	7,65/10,2	5,55/7,4	27,1/36,2	190/254	346
	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			15,65/21,6	14,4/19,4	38,95/47,93	304,52/380	