



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 28.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная с вермешелью	150/200	4,3/5,8	3,9/5,2	14,1/18,8	108/145	100
	Чай с лимоном	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	Банан	95/100	0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Итого за Второй завтрак			0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Обед							
	Борщ	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Огурец соленый	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	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							
	Коктель молочный	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	
	Булочка ванильная	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							
	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			15,65/21,6	14,4/19,4	38,95/47,93	304,52/380	