



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 30.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	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	30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
Итого за Завтрак			9,1/9,3	12,6/17	35,7/45,2	294,8/372,5	
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							
	Суп из овощей	180/250	1,1/1,6	3,6/5	6,6/9,1	68,6/95,3	99
	Каша рисовая	100/150	22,3/26,8	18,2/21,8	19/22,9	329,1/394,9	292
	Компот из плодов	150/200	0,3/0,4	0,2/0,2	19/22,8	79,2/95,1	395
	Биточки куринные	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			26,12/31,9	24,58/30,4	66,02/81,8	594/735	
Полдник							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	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							
	Запеканка из творога.	150/200	22,6/30,2	16,2/21,6	36,4/48,6	381/508	249
	Чай с лимоном.	150/200	0,1/0,1		3,1/4,1	13,4/17,9	412
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			9,9/11,9	13/28,2	51,4/57,1	381,9/413,9	