



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 31.03.2021г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	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	40/55	2,5/3,7	7,6/10,2	14,6/16,8	136,6/148,3	1
Итого за Завтрак			6,3/9,5	14,8/21,2	47,6/65	297,62/395,33	
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 с рыбный	150/200	8,1/10,2	4,3/4,5	10,7/13,3	114,3/134,6	95
	Плов из отварной говядины	150/200	15,3/18,6	14,3/18,6	24,4/25,8	297/344	244
	Салат из соленых	45/60	0,4/0,6	1,4/1,9	1,3/1,7	20,3/27	20
	Компот из плодов консервированных	150/200	0,2/0,2		18,2/21,8	73,7/88,5	395
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			19,7/24,18	19,83/25,5	64,58/77,18	520,19/617,82	
Полдник							
	Чай с молоком	150/200	2,7/3,2	2,3/2,7	7,3/8,8	60,9/73	413
	Булочка домашняя	50/65	3,6/4,7	6,3/8,1	27/35	179/232	452
Итого за Полдник			6,3/7,9	8,6/10,8	34,3/43,8	239,9/305	
Ужин							
	Макароны с мясом	150/200	22,6/30,2	16,2/21,6	36,4/48,6	381/508	249
	Лечо овощное						
	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			10,55/14,8	9,9/13,3	37,74/113,2	447/570	