



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 01.11.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	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
	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			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
Итого за Второй завтрак					16,5/22	67,5/90	
Обед							
	Суп фасолевый	150/200	1,8/2,3	3,6/4,5	7,9/9,9	80,4/100,5	87
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Рыба, тушенная с овощами	70/80	8,4/9,6	3,3/3,8	2/2,3	69/78,9	261
	Салат из отварной свеклы.	45/50	0,6/0,9	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			19,7/24,18	19,83/25,5	64,58/77,18	520,19/617,82	
Полдник							
	Какао Несквик с	180/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100	416
	Печенье	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
Итого за Полдник			6,4/7,6	6,5/7,9	37,5/46,3	236,5/287,7	
Ужин							
	Плов фруктовый	150/200	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	
	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	87,74/113,2	447/570	