



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 01.12.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная Дружба	150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	175
	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		6,3/9,5	14,8/21,2	47,6/65	297,62/395,33	
2 завтрак	Яблоко	150/200	0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
	Итого за Второй завтрак		0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
Обед							
	Суп с рыбный	150/200	8,1/10,2	4,3/4,5	10,7/13,3	114,3/134,6	95
	Гуляш из отварной говядины.	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,9	293
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	100/150	5,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154,1/231,2	330
	Салат из соленых огурцов с луком.	45/60	0,4/0,6	1,4/1,9	1,3/1,7	20,3/27	20
	Компот из плодов консервированных (Персики.)	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							
	Рыба припущенная с овощами	150/200	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	
	Лечо овощное консервированное						
	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	