

Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

День: пятница 02.09.2022г.

Сезон: лето-осень

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	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	197,6/395/3	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
Итого за Второй завтрак					16,5/22	67,5/90	
Обед							
	Суп гороховый	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
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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	13,56/18,06	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			20,7/29,58	19,63/27,3	56,98/77,25	473,19/657,72	
Полдник							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,2/16,3	0,02/0,03	144
	Батон с вареньем	50/60	2,03/2,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	
Итого за Полдник			2,03/2,94	3,51/5,04	23,54/32,68	127/184	
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	