



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 04.10.2022г.

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 с сахаром	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Бутерброд с сыром	30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
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
	Каша гречневая	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Огурец	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	Компот из свежеморягод	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 молоком	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							
	Рагу овощное	150/200	2,40/3,24	11,33/17,36	13,59/18,26	166/242	342
	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			4,1/6,24	11,83/18,16	43,49/54,16	256/336	