

Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

День: вторник 06.09.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150/200	5,55/7,4	7,05/8,14	24,15/32,2	189/252	174
	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	Пюре фруктовое	100			13,2	53	
	ФрутоНяня				13,2	53	
Итого за Второй завтрак					13,2	53	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	3,98/6,64	3,11/5,18	9,26/15,44	81/139	248
	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
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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	13,56/18,05	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							
	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
	Печенье	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
Итого за Полдник			2,6/3,4	3,4/4,4	23,54/32,68	127/184	
Ужин							
	Голубцы ленивые	150/200	10,6/14,1	6,81/9,04	15,9/20,2	164/219	231
	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	