



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 06.10.2022г.

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 с сахаром	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Бутерброд с сыром	40/55	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 с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Гуляш из языка	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Макароны отварные	100/150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	362
	Салат из моркови	45/50	0,5/0,6	3,1/3,5	4,3/4,8	47,6/52,9	35
	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			15,4/20,58	19,93/26,7	61,88/81,68	472,99/634,52	
Полдник							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Печенье песочное	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
Итого за Полдник			2,6/3,4	3,7/4,8	38,3/49,8	146/187	
Ужин							
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	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			12,4/16,1	11,3/14,4	53,3/70	323,5/404	

