



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 07.10.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	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							
	Борщ	150/200	1,5/1,8	3,9/4,9	10,2/12,7	82/102,5	63
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Рыба, тушеная с овощами	70/80	8,4/9,6	3,3/3,8	2/2,3	69/78,9	261
	Огурец	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	13,56/18,08	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
	Булочка "Веснушка"	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			3,9/5,5	3,4/4,7	39,2/54	151,2/211,3	
Ужин							
	Макароны с сыром	150/200	7,65/10,2	5,55/7,4	27,1/36,2	190/254	346
	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			9,35/13,2	6,05/8,2	57/72	280/348	