



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 07.12.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
	Чай с лимоном	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
	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			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	Яблоко	95/100	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Итого за Второй завтрак			2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Обед							
	Суп "Свекольник"	150/200	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62/104	115
	Пюре гороховое	150/200	17,58/19,64	8,5/11,2	40,9/62,5	291/305	231
	Котлета мясная с соусом	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из капусты и моркови	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	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
	Рогалик с повидлом	40/50	3,54/4,42	2,34/2,93	22,1/27,7	118/148	
Итого за Полдник			3,54/4,42	2,37/3,1	34,4/45	118/148	
Ужин							
	Пудинг из творога	150/200	22,6/30,2	16,2/21,6	36,4/48,6	381/508	249
	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			24,3/33,2	16,7/22,3	66,3/84,5	471/602	