



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 08.12.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	Чай с лимоном	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	Мандарин	95/100	0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Итого за Второй завтрак			0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
Обед							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Тефтели мясные с соусом	150/200	11,1/14,8/	12,3/16,4	14,7/19,6	213/290	303
	Салат из горошка зеленого	45/60	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	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							
	Капуста тушенная с мясом	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			12,3/17,1	7,31/9,84	45,8/56,1	254/313	