



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 11.11.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная с вермешелью	150/200	4,3/5,8	3,9/5,2	14,1/18,8	108/145	100
	Чай с сахаром	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			9,1/11,2	13,5/20,4	45/64,4	286/417	
2 завтрак	Мандарин	100/150	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							
	Рассольник	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Плов с мясом	150/200	15,3/18,6	14,3/18,5	24,4/25,8	297/344	244
	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
	Пряник	20/25	0,6/1,6	1/1,25	15,26/19,07	72,4/90,5	
Итого за Полдник			0,6/1,6	1,3/1,29	27,56/35,37	72,6/90,8	
Ужин							
	Винегрет овощной с сарделькой	150/200	3,9/5,2	32,4/43,2	20,4/27,2	390/520	15
	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			5,6/8,2	32,9/44	50,3/63	480/614	