



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 15.11.2022г.

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 | йогурт | 100 | 1,5 | 7,5 | 14,1 | 46 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,5 | 7,5 | 14,1 | 46 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник | 180/250 | 1,5/2,1 | 3,7/5,1 | 11,9/16,6 | 86,9/120,8 | 82 |
| | Каша гречневая | 130/150 | 8,3/8 | 3,9/5,8 | 24,4/36,7 | 154/231 | 330 |
| | Котлета мясная с соусом | 70/80 | 12/13,7 | 3,9/10,2 | 11,3/12,9 | 164/188 | 299 |
| | Салат из свеклы. | 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 | | | | | | | |
| | Какао Несквик | 180/200 | 3,8/4,2 | 3,1/3,5 | 11,5/12,8 | 90,5/100 | 416 |
| | Плюшка "Московская" | 50/65 | 3,6/4,7 | 6,3/8,1 | 27/35 | 179/232 | 452 |
| Итого за Полдник | | | 7,4/8,9 | 9,4/11,6 | 38,5/47,8 | 269,5/332 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофельная запеканка с мясом и соусом | 150/200 | 2,55/3,4 | 8,85/11,8 | 29,7/39,6 | 209/278 | 326 |
| | 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 | |