



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 17.10.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/200	5,6/8,7	8/12,4	21,8/33,5	182/281	183
	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			9,1/11,2	13,5/20,4	45/64,4	286/417	
2 завтрак	Яблоко	150/200	0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
Итого за Второй завтрак			0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
Обед							
	Суп "Свекольник"	150/200	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62/104	115
	Плов с мясом	150/200	15,3/18,6	14,3/18,5	24,4/25,8	297/344	244
	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
	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							
	Макаронны с мясом	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	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	