



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 18.10.2022г.

Сезон: лето-осень

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	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 "Харчо"	150/200	5,8/7,7	5,9/7,9	9,2/12,3	116/155	101
	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
	Огурец	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	Компот из свежеморягод	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							
	Рагу овощное	150/200	2,40/3,24	11,33/17,36	13,59/18,26	166/242	342
	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			4,1/6,24	11,83/18,16	43,49/54,16	256/336	