



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 20.12.2022г.

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			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
Итого за Второй завтрак					16,5/22	67,5/90	
Обед							
	Суп фасолевый	150/200	1,8/2,3	3,6/4,5	7,9/9,9	80,4/100,5	87
	Каша гречневая	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Птица тушеная с	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	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							
	Какао Несквик с молоком	180/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100	416
	Булочка "Веснушка"	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			7,7/9,7	6,2/7,8	38,4/50,5	160/311	
Ужин							
	Картофель тушеный с огурцом	150/200	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	249
	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	