



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 22.11.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	175
	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,1		3,1/4,1	13,4/17,9	412
	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	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							
	Рассольник	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Гуляш из языка	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из моркови	45/50	0,5/0,6	3,1/3,5	4,3/4,8	47,6/52,9	35
	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
	Рогалик с повидлом	40/50	3,54/4,42	2,34/2,93	22,1/27,7	118/148	
Итого за Полдник			4,2/5	10,5/12,6	35,1/43,7	247,7/303	
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			15,65/21,6	14,4/19,4	38,95/47,9	304,52/380	