



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 24.11.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	Чай с лимоном	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			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			1,5	7,5	14,1	46	
Обед							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Тефтели мясные с	150/200	11,1/14,8/	12,3/16,4	14,7/19,6	213/290	303
	Салат из горошка зеленого	45/60	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	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							
	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
	Булочка с маком	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			3,9/5,5	3,1/4,3	34,4/45	118/148	
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			10,55/14,8	9,9/13,3	87,74/113,2	447/570	