



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 25.10.2022г.

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 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	Банан	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Итого за Второй завтрак			2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Обед							
	Рассольник	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Пюре гороховое	150/200	17,58/19,64	8,5/11,2	40,9/62,5	291/305	231
	Котлета мясная с соусом	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Огурец свежий	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	
	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
	Пряник	20/25	0,6/1,6	1/1,25	15,26/19,07	72,4/90,5	
Итого за Полдник			4,2/5	10,5/12,6	35,1/43,7	247,7/303	
Ужин							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Кукуруза консервир	45/60	0,9/1,2	0,1/0,2	5/6,6	22,5/30	228
	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	38,95/47,93	304,52/380	