



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 26.10.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150/200	5,55/7,4	7,05/8,14	24,15/32,2	189/252	174
	Чай с сахаром	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			9,1/11,2	13,5/20,4	45/64,4	286/417	
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							
	Щи со сметаной	180/250	1,26/1,75	3,51/4,87	6,10/8,47	61,02/84,75	104
	Каша гречневая	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Гуляш из языка	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из свежих помидор и огурцов	45/60	0,63/0,84	1,84/2,46	1,48/1,98	33,3/44,5	29
	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							
	Кисель из ягод	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
	Булочка "Веснушка"	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
Итого за Полдник			4,2/5	10,5/12,6	35,1/43,7	247,7/303	
Ужин							
	Твороженная	150/200	22,6/30,2	16,2/21,6	36,4/48,6	381/508	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			23,9/33,2	6,05/8,2	57/72	280/348	
Итого за Ужин			15,65/21,6	14,4/19,4	38,95/47,9	304,52/380	