



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 26.12.2023г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	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			9,1/11,2	13,5/20,4	45/64,4	286/417	
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							
	Борщ	150/200	1,5/1,8	3,9/4,9	10,2/12,7	82/102,5	63
	Макаронны с мясом	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	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							
	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	3,4/4,7	39,2/54	151,2/211,3	
Ужин							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Икра кабачковая	45/60	0,5/0,7	2,1/2,8	3,5/4,6	34,9/46,5	57
	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			16,25/21,1	16,4/22	37,45/45,9	317/396	