



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 27.12.2022г.

Сезон: зима-весна

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 сахаром	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	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			9,1/11,2	13,5/20,4	45/64,4	286/417	
2 завтрак	йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			1,5	7,5	14,1	46	
Обед							
	Рассольник	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Каша гречневая	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная с соусом	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из свеклы.	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	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
	Плюшка "Московская"	50/65	3,6/4,7	6,3/8,1	27/35	179/232	452
Итого за Полдник			7,4/8,9	9,4/11,6	38,5/47,8	269,5/332	
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			12,4/16,1	11,3/14,4	53,3/70	323,5/404	