



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 28.12.2022г.

Сезон: зима-весна

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 лимоном	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
	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	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							
	Щи со сметаной	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Огурец	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	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	
	Печенье песочное	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
Итого за Полдник			2,6/3,4	3,4/4,4	42,5/55,5	213,5/277	
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	