



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 29.11.2022г.

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 |
| | 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 | 45/60 | 0,4/0,5 | 0,1 | 0,8/1 | 5,9/7,8 | 70 |
| | Компот из свежемор | 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 | | | | | | | |
| | Чай | 150/200 | | 0,3/0,4 | 12,3/16,3 | 0,02/0,03 | 144 |
| | Пирог с повидлом | 50/60 | 4,6/4,7 | 5,3/5,6 | 31/33 | 198/202 | |
| Итого за Полдник | | | 4,6/4,7 | 5,6/6 | 43,3/49,3 | 198,2/202,3 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу овощное | 150/200 | 2,40/3,24 | 11,33/17,36 | 13,59/18,26 | 166/242 | 342 |
| | 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 | | | 4,1/6,24 | 11,83/18,16 | 43,49/54,16 | 256/336 | |