



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 29.12.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/200	5,6/8,7	8/12,4	21,8/33,5	182/281	183
	Чай с сахаром	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Бутерброд с маслом	30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
Итого за Завтрак			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			1,5	7,5	14,1	46	
Обед							
	Суп куриный с вермшелью	150/200	1,5/1,8	3,9/4,9	10,2/12,7	82/102,5	162
	Тефтели мясные с соусом	150/200	11,1/14,8/	12,3/16,4	14,7/19,6	213/290	303
	Салат из горошка	45/60	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	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							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Круассан	50/60	4,1/4,9	10,5/12,6	22,9/27,4	200/240	
Итого за Полдник			4,2/5	10,5/12,6	35,1/43,7	247,7/303	
Ужин							
	Макароны с сыром	150/200	7,65/10,2	5,55/7,4	27,1/36,2	190/254	346
	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			9,35/13,2	6,05/8,2	57/72	280/348	