



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 08.02.2023г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	150/180	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
	Кофейный напиток с молоком.	150/180	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	Бутерброд с сыром	50/40	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			0,2/0,4	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	
Обед							
	Суп гороховый	150/180	1,6/2,2	3,6/5,1	8,6/11,9	73,6/102,3	94
	Каша рассыпчатая рисовая	110/130	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная	50/70	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из свеклы	30/50	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	Компот из смеси сухофруктов.	150/180	0,3/0,4	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		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Печенье	50/50	2,6/2,6	3,4/3,4	26/26	146/146	
Итого за Полдник			2,6/2,6	3,7/3,8	38,3/42,3	146/146	
Ужин							
	Овощное рагу	180/210	8,1/8,8	12,8/13,9	30,7/33,4	278,5/302,7	169
	Компот из свежемороженных	160/200		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			9,8/11,8	6,05/8,2	57/72	280/348	