



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 09.01.2023г.

Сезон: зима-весна

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептур |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180/200 | 4,3/5,8 | 3,9/5,2 | 14,1/18,8 | 108/145 | 100 |
| | Чай с молоком | 150/200 | 2,7/3,2 | 2,3/2,7 | 7,3/8,8 | 60,9/73 | 413 |
| | 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 | Сок фруктовый | 150/200 | 0,4/0,5 | 0,1/0,2 | 19/22,8 | 78,3/94 | 418 |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,4/0,5 | 0,1/0,2 | 19/22,8 | 78,3/94 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп из овощей | 180/250 | 1,1/1,6 | 3,6/5 | 6,6/9,1 | 68,6/95,3 | 99 |
| | Плов из отварной говядины | 150/200 | 15,3/18,6 | 14,3/18,6 | 24,4/25,8 | 297/344 | 244 |
| | Салат из соленых огурцов с луком. | 45/60 | 0,4/0,6 | 1,4/1,9 | 1,3/1,7 | 20,3/27 | 20 |
| | Компот фруктовый | 150/200 | 0,28/0,38 | 1,35/1,8 | 13,56/18,08 | 52,89/70,52 | 395 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Молоко | 150/180 | 4,6/5,5 | 4/4,8 | 7,6/9,1 | 85/102 | 419 |
| | Булочка | 50/70 | 3,9/5,5 | 3,1/4,3 | 26,9/37,7 | 151/211 | 456 |
| Итого за Полдник | | | 3,9/5,5 | 3,4/4,7 | 39,2/54 | 151,2/211,3 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Пудинг из творога запеченный | 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 | | | 24,3/36,2 | 16,7/22,4 | 66,3/84,5 | 471/602 | |