



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 09.02.2023г.

Сезон: зима-весна

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет с зеленым горошком. | 150/200 | 6,2/7,8 | 7,7/10,6 | 5/7,2 | 113,4/116 | 233 |
| | Чай с молоком | 150/200 | 2,7/3,2 | 2,3/2,7 | 7,3/8,8 | 60,9/73 | 413 |
| | 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 | | | 0,2/0,4 | 0,1/0,2 | 19/22,8 | 78,3/94 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с рыбный | 150/200 | 6,1/10,2 | 3,2/5,4 | 8/13,4 | 85,7/142 | 95 |
| | Голубцы ленивые | 130/150 | 4,0/4,0 | 5,4/5,4 | 3,8/3,8 | 89,4/89,4 | 315 |
| | Компот из плодов консер. Вишня | 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 | | | | | | | |
| | Молоко | 150/180 | 4,6/5,5 | 4/4,8 | 7,6/9,1 | 85/102 | 419 |
| | Печенье | 50/60 | 4,1/4,9 | 10,5/12,6 | 22,9/27,4 | 200/240 | |
| Итого за Полдник | | | 4,2/5 | 10,9/17,8 | 35,1/43,7 | 247,7/303 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 100/120 | 16,6/18,2 | 10,7/12,2 | 10,8/12,9 | 232/278 | 145 |
| | Молоко сгущенное | 20/20 | 1,2/1,2 | 1,0/1,0 | 11,0/11,0 | 59/59 | |
| | 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 | | | 19,5/22,4 | 12,2/14 | 57/72 | 280/348 | |