



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 22.02.2023г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная	150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
	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			4,9/4,6	12,6/17	35,7/45,2	294,8/372,5	
2 завтрак	Йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
Итого за Второй завтрак			0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
Обед							
	Суп гороховый	150/180	1,6/2,2	3,6/5,1	8,6/11,9	73,6/102,3	94
	Гуляш из отварной	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,9	293
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	100/150	5,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154,1/231,2	330
	Салат овощной	45/60	0,5/0,7	2,1/2,8	3,5/4,6	34,9/46,5	57
	Компот из сухофруктов	150/200	0,2/0,2		18,2/21,8	73,7/88,5	395
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			26,12/31,9	24,58/30,4	66,02/81,8	594/735	
Полдник							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Булочка ванильная	50/65	4/5,1	4,1/5,3	27,2/35,4	161/209	450
Итого за Полдник			4/5,1	5,6/6	43,3/49,3	198,2/202,3	
Ужин							
	Овощное рагу	180/210	8,1/8,8	12,8/13,9	30,7/33,4	278,5/302,7	169
	Чай с лимоном.	150/200	0,1/0,1		3,1/4,1	13,4/17,9	412
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			9,9/11,9	13/28,2	51,4/57,1	381,9/413,9	