



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 26.01.2023г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная Дружба	150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	175
	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	Сок фруктовый	150/200	0,2/0,4	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	418
Итого за Второй завтрак			0,2/0,4	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	
Обед							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Голубцы ленивые	70/70	4,0/4,0	5,4/5,4	3,8/3,8	89,4/89,4	315
	Рис отварной с овощами	100/150	2,3/2,5	3,3/5	20,9/31,3	122/183	334
	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	10,5/12,6	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			9,35/13,2	6,05/8,2	57/72	280/348	