



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 10.01.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная гречневая	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 сыром	30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4,9/4,6</b>	<b>12,6/17</b>	<b>35,7/45,2</b>	<b>294,8/372,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	150/200	0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	44/88	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,4/0,8</b>	<b>0,4/0,8</b>	<b>9,8/19,6</b>	<b>44/88</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с картофелем и капустой	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Макаронны	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	Салат из свеклы.	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	Компот из абрикоса	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,4/20,58</b>	<b>19,93/26,7</b>	<b>61,88/81,68</b>	<b>472,99/634,52</b>	
<b>Полдник</b>							
	Чай с молоком	150/200	2,7/3,2	2,3/2,7	7,3/8,8	60,9/73	413
	Печенье	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,2/5</b>	<b>10,5/12,6</b>	<b>35,1/43,7</b>	<b>247,7/303</b>	
<b>Ужин</b>							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Кукуруза консервир	45/60	0,9/1,2	0,1/0,2	5/6,6	22,5/30	228
	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	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>15,65/21,6</b>	<b>14,4/19,4</b>	<b>38,95/47,93</b>	<b>304,52/380</b>	