



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 11.01.2021г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,3/5,8	3,9/5,2	14,1/18,8	108/145	100
	Какао с молоком	150/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100,5	416
	Бутерброд с маслом	40/55	2,5/3,7	7,6/10,2	14,6/16,8	136,6/148,3	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7,25/10,5</b>	<b>10,3/14,4</b>	<b>46,6/62,1</b>	<b>258/342</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150/200	0,4/0,5	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,4/0,5</b>	<b>0,1/0,2</b>	<b>19/22,8</b>	<b>78,3/94</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Рыба, тушенная с	70/80	8,4/9,6	3,3/3,8	2/2,3	69/78,9	261
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Винегрет овощной	40/60	0,6/0,8	2,8/3,7	3,8/5,1	42,7/56,9	46
	Компот из смеси сухофруктов.	150/200	0,4/0,4	0,1/0,1	17,3/19,3	72,5/80,5	394
	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>							
	Слойка с маком	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
	Кисель из плодов или ягод свежих.	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4/5,6</b>	<b>3,1/4,3</b>	<b>39,1/54</b>	<b>198,7/274,6</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога.	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	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>24,3/36,2</b>	<b>16,7/22,4</b>	<b>66,3/84,5</b>	<b>471/602</b>	