



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 14.01.2021г.

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	180/200	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
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14/16,2</b>	<b>17,7/21,2</b>	<b>86,3/48,5</b>	<b>389,2/425,2</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>	
	Рассольник	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Тефтели мясные с соусом	150/200	11,1/14,8/	12,3/16,4	14,7/19,6	213/290	303
	Салат из капусты и моркови	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	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>							
	Молоко	150/180	4,6/5,5	4/4,8	7,6/9,1	85/102	419
	Булочка	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,6/1,6</b>	<b>1,3/1,29</b>	<b>27,56/35,37</b>	<b>72,6/90,8</b>	
<b>Ужин</b>							
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Котлета	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Огурец	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	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>5,6/8,2</b>	<b>32,9/44</b>	<b>50,3/63</b>	<b>480/614</b>	