



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 02.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная овсяная	150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	175
	Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
	Бутерброд с сыром	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>6,3/9,5</b>	<b>14,8/21,2</b>	<b>47,6/65</b>	<b>297,62/395,33</b>	
<b>2 завтрак</b>	Банан	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>2,25/3</b>	<b>0,75/1</b>	<b>31,5/42</b>	<b>144/192</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Жаркое по-домашнему.	175/200	22,3/26,8	18,2/21,8	19/22,9	329,1/394,9	292
	Икра кабачковая	45/60	0,5/0,7	2,1/2,8	3,5/4,6	34,9/46,5	57
	Компот из плодов консервированных (Персики.)	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,7/24,18</b>	<b>19,83/25,5</b>	<b>64,58/77,18</b>	<b>520,19/617,82</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
	Булочка домашняя	50/65	3,6/4,7	6,3/8,1	27/35	179/232	452
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,3/7,9</b>	<b>8,6/10,8</b>	<b>34,3/43,8</b>	<b>239,9/305</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка овощная.	250/270	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	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,55/14,8</b>	<b>9,9/13,3</b>	<b>37,74/113,4</b>	<b>447/570</b>	