



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 17.02.2022г.

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
	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>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>	Мандарин	95/100	0,81/121,5	0,31/0,46	11,54/17,31	27/40,5	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,81/121,5</b>	<b>0,31/0,46</b>	<b>11,54/17,31</b>	<b>27/40,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбный	150/200	8,1/10,2	4,3/4,5	10,7/13,3	114,3/134,6	95
	Гуляш из отварной говядины.	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,9	293
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	100/150	5,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154,1/231,2	330
	Салат из огурцов и капусты	45/60	0,4/0,6	1,4/1,9	1,3/1,7	20,3/27	20
	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>							
	Картофельная запеканка с мясом	150/200	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	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>10,55/14,8</b>	<b>9,9/13,3</b>	<b>87,74/113,2</b>	<b>447/570</b>	