



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 17.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная Дружба	150/200	3,8/5,8	6,9/10,6	20,7/31,9	161/247	175
	Чай с молоком	150/200	2,7/3,2	2,3/2,7	7,3/8,8	60,9/73	413
	Бутерброд с маслом	30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
<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	0,2/0,4	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,2/0,4</b>	<b>0,1/0,2</b>	<b>19/22,8</b>	<b>78,3/94</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Гуляш из отварного языка	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,5	293
	Рис отварной с овощами	100/150	2,3/2,5	3,3/5	20,9/31,3	122/183	334
	Компот из плодов консер. Вишня	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>							
	Молоко	150/180	4,6/5,5	4/4,8	7,6/9,1	85/102	419
	Печенье	50/60	4,1/4,9	10,5/12,6	22,9/27,4	200/240	
<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>							
	Рыба припущенная с овощами	60/70	8,85/11,8	9,4/12,5	57,84/77,12	357/476	259
	Макароны	100/150	1,2/1,2	1,0/1,0	11,0/11,0	59/59	
	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>9,35/13,2</b>	<b>6,05/8,2</b>	<b>57/72</b>	<b>280/348</b>	