



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 23.03.22г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150/200	2,8/3,7	4,8/6,5	13,8/18,4	110,3/147,1	199
	Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	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>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>	Йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	<b>14,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	180/250	1,1/1,6	3,6/5	6,6/9,1	68,6/95,3	99
	Жаркое по-домашнему.	175/200	22,3/26,8	18,2/21,8	19/22,9	329,1/394,9	292
	Компот из плодов консервированных.	150/200	0,3/0,4	0,2/0,2	19/22,8	79,2/95,1	395
	Огурец свежий	45/60	0,5/0,7	2,1/2,8	3,5/4,6	34,9/46,5	
	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>							
	Банан	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,25/3</b>	<b>0,75/1</b>	<b>31,5/42</b>	<b>144/192</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>9,9/11,9</b>	<b>13/28,2</b>	<b>51,4/57,1</b>	<b>381,9/413,9</b>	