



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Четверг 24.03.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	Чай с лимоном	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>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>	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>							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Тефтели мясные с соусом	150/200	11,1/14,8/	12,3/16,4	14,7/19,6	213/290	303
	Салат из горошка зеленого	45/60	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	Компот из свежемор ягод	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>							
	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
	Булочка с маком	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,9/5,5</b>	<b>3,1/4,3</b>	<b>34,4/45</b>	<b>118/148</b>	
<b>Ужин</b>							
	Картофель тушеный с огурцом	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>	