



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 29.03.2022г.

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
	Какао с молоком	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	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>9,1/11,2</b>	<b>13,5/20,4</b>	<b>45/64,4</b>	<b>286/417</b>	
<b>2 завтрак</b>	Банан	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>							
	Щи из квашенной капусты	150/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Гуляш из отварного языка	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,9	293
	Огурец	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	Компот из свежемор	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>							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	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>4,6/4,7</b>	<b>5,6/6</b>	<b>43,3/49,3</b>	<b>198,2/202,3</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рагу овощное	150/200	2,40/3,24	11,33/17,36	13,59/18,26	166/242	342
	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>4,1/6,24</b>	<b>11,83/18,16</b>	<b>43,49/54,16</b>	<b>256/336</b>	