

**Примерное меню**

Возрастная категория 1,6-3/3-7

День: четверг 01.09.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/200	5,6/8,7	8/12,4	21,8/33,5	182/281	183
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Бутерброд с маслом	40/55	2,5/3,7	7,6/10,2	14,6/16,8	136,6/148,3	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6,3/9,5</b>	<b>14,8/21,2</b>	<b>47,6/65</b>	<b>197,6/395/3</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Пюре фруктовое ФрутоНяня	100			13,2	53	
<b>Итого за Второй завтрак</b>					<b>13,2</b>	<b>53</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбный	150/250	6,1/10,2	3,2/5,4	8/13,4	85,7/142	95
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Гуляш мясной	60/70	9/10,5	8,1/9,4	2,2/2,5	118,2/137,9	293
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	45/60	0,4/0,5	0,1	0,8/1	5,9/7,8	70
	Компот из свежемор ягод	150/200	0,28/0,38	1,35/1,8	13,56/18,06	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>20,7/29,58</b>	<b>19,63/27,3</b>	<b>56,98/77,25</b>	<b>473,19/657,72</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кисель из ягод свежих.	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
	Круассан	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>							
	Макаронны с мясом	150/200	4,2/5,8	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/150	218
	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>	