



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 02.11.2022г.

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 сахаром	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>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			16,5/22	67,5/90	
<b>Итого за Второй завтрак</b>					<b>16,5/22</b>	<b>67,5/90</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 гречневая	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Огурец	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	13,56/18,08	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>19,7/24,18</b>	<b>19,83/25,5</b>	<b>64,58/77,18</b>	<b>520,19/617,82</b>	
<b>Полдник</b>							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Печенье песочное	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,6/3,4</b>	<b>3,7/4,8</b>	<b>38,3/49,8</b>	<b>146/187</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>4,1/6,24</b>	<b>1,183/18,16</b>	<b>43,49/54,16</b>	<b>256/336</b>	