



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Понедельник 03.10.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	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 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>	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 гороховый	150/200	1,8/2,3	3,6/4,5	7,9/9,9	80,4/100,5	87
	Плов с мясом	150/200	15,3/18,6	14,3/18,5	24,4/25,8	297/344	244
	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	13,56/18,08	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
	Вафли	40/50	2,2/2,75	8,8/11	26,4/33	196/248	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,2/2,75</b>	<b>9,1/11,4</b>	<b>38,7/49,3</b>	<b>196,2/248,3</b>	
<b>Ужин</b>							
	Капуста тушенная с мясом	150/200	10,6/14,1	6,81/9,04	15,9/20,2	164/219	231
	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>12,3/17,1</b>	<b>7,31/9,84</b>	<b>45,8/56,1</b>	<b>254/313</b>	