

**Примерное меню**

Возрастная категория 1,6-3/3-7

День: понедельник 05.09.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/200	2,8/3,1	4,4/4,9	18,7/20,8	125,4/139,7	199
	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>							
	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>							
	Борщ с картофелем и капустой	150/200	1,5/1,8	3,9/4,9	10,2/12,7	82/102,5	63
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Рыба, тушенная с овощами.	70/80	8,4/9,6	3,3/3,8	2/2,3	69/78,9	261
	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>							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,2/16,3	0,02/0,03	144
	Круассан	50/60	4,1/4,9	10,5/12,6	22,9/27,4	200/240	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,1/4,9</b>	<b>3,51/5,04</b>	<b>23,54/32,68</b>	<b>127/184</b>	
<b>Ужин</b>							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Кукуруза консервир	45/60	0,9/1,2	0,1/0,2	5/6,6	22,5/30	228
	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>37,74/113,2</b>	<b>447/570</b>	