



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 05.10.2022г.

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная с вермешелью	150/200	4,3/5,8	3,9/5,2	14,1/18,8	108/145	100
	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>							
	Рассольник	180/250	1,5/2,1	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Тефтели мясные с соусом	150/200	11,1/14,8/	12,3/16,4	14,7/19,6	213/290	303
	Салат из отварной свеклы.	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	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>							
	Кисель из ягод свежих. (клюква)	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>							
	Пудинг из творога	150/200	22,6/30,2	16,2/21,6	36,4/48,6	381/508	249
	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>24,3/33,2</b>	<b>16,7/22,3</b>	<b>66,3/84,5</b>	<b>471/602</b>	