



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 09.11.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	150/200	1,4/2,1	3,2/4,9	14,2/21,8	91,4/140,6	199
	Чай с лимоном	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
	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>	Банан	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>2,25/3</b>	<b>0,75/1</b>	<b>31,5/42</b>	<b>144/192</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп "Свекольник"	150/200	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62/104	115
	Пюре гороховое	150/200	17,58/19,64	8,5/11,2	40,9/62,5	291/305	231
	Котлета мясная с соусом	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из капусты и моркови	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	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>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>							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Рогалик с повидлом	40/50	3,54/4,42	2,34/2,93	22,1/27,7	118/148	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,54/4,42</b>	<b>2,37/3,1</b>	<b>34,4/45</b>	<b>118/148</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>	