



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 11.10.2022г.

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 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 "Харчо"	150/200	5,8/7,7	5,9/7,9	9,2/12,3	116/155	101
	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 свеклы	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>							
	Какао Несквик с	180/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100	416
	Печенье	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,4/7,6</b>	<b>6,5/7,9</b>	<b>37,5/46,3</b>	<b>236,5/287,7</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рагу овощное	150/200	2,40/3,24	11,33/17,36	13,59/18,26	166/242	342
	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>11,83/18,16</b>	<b>43,49/54,16</b>	<b>256/336</b>	