



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 16.11.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150/200	5,55/7,4	7,05/8,14	24,15/32,2	189/252	174
	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>							
	Щи со сметаной	180/250	1,23/2,05	3,04/5,08	4,32/7,2	49,5/82,5	121
	Каша рисовая	100/130	2,3/3,5	3,3/5	20,9/31,3	122,5/183,8	334
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	Огурец	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>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>							
	Сок фруктовый	150/200			16,5/22	67,5/90	
	Печенье песочное	35/45	2,6/3,4	3,4/4,4	26/33,5	146/187,7	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,6/3,4</b>	<b>3,4/4,4</b>	<b>42,5/55,5</b>	<b>213,5/277</b>	
<b>Ужин</b>							
	Твороженная	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>23,9/33,2</b>	<b>6,05/8,2</b>	<b>57/72</b>	<b>280/348</b>	