



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 18.11.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	Чай с лимоном	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Бутерброд с маслом	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>	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 гречневый	150/200	1,8/2,3	3,6/4,5	7,9/9,9	80,4/100,5	88
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Оладьи из печени	60/70	11,64/13,58	5,58/6,51	4,68/5,46	115/134	320
	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
	Блинчики с молоком сгущ	50/60	2,74/3,28	2,11/2,53	15,02/18,02	86,34/103	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,74/3,28</b>	<b>2,11/2,53</b>	<b>15,02/18,02</b>	<b>86,34/103</b>	
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной с сарделькой	150/200	3,9/5,2	32,4/43,2	20,4/27,2	390/520	15
	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>5,6/8,2</b>	<b>32,9/44</b>	<b>50,3/63</b>	<b>480/614</b>	