



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 21.12.2022г.

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>               | Яблоко                     | 95/100      | 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>       |            |