



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 23.11.2022г.

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 сахаром	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Бутерброд с маслом	40/55	2,5/3,7	7,6/10,2	14,6/16,8	136,6/148,3	1
	Яйцр варенное	20/20	2,5/2,5	2,3/2,3	0,1/0,1	31,4/31,4	96
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9,1/11,2</b>	<b>13,5/20,4</b>	<b>45/64,4</b>	<b>286/417</b>	
<b>2 завтрак</b>	йогурт	100	1,5	7,5	14,1	46	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	<b>14,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи со сметаной	180/250	1,26/1,75	3,51/4,87	6,10/8,47	51,02/84,75	104
	Каша гречневая	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Птица тушеная с соусом	70/80	8,4/9,6	7,5/8,6	2,5/2,8	111/127	318
	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>							
	Кисель из ягод	150/200	0,1/0,1		12,2/16,3	47,7/63,6	396
	Булочка "Веснушка"	50/70	3,9/5,5	3,1/4,3	26,9/37,7	151/211	456
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,2/5</b>	<b>10,5/12,6</b>	<b>35,1/43,7</b>	<b>247,7/303</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>	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>15,65/21,6</b>	<b>14,4/19,4</b>	<b>38,95/47,9</b>	<b>304,52/380</b>	