



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Вторник 10.01.2023г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	Какао с молоком.	150/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100,5	416
	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>9,1/11,2</b>	<b>13,5/20,4</b>	<b>45/64,4</b>	<b>286/417</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150/200	0,2/0,4	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,2/0,4</b>	<b>0,1/0,2</b>	<b>19/22,8</b>	<b>78,3/94</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	4,2/6,6	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Картофель отварной	120/150	2,3/2,9	3,5/4,3	18,4/23	320/336	330
	Оладьи из печени говяжьей	70/80	12,4/15,8	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из капусты и моркови	45/50	0,9/1,2	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	Компот из смеси сухофруктов.	150/200	0,3/0,4	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 плодов	150/200	0,1/0,1	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100	416
	Булочка "Веснушка"	50/65	3,9/4,5	6,3/8,1	27/35	179/232	452
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4/4,6</b>	<b>9,4/11,6</b>	<b>38,5/47,8</b>	<b>269,5/332</b>	
<b>Ужин</b>							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Кукуруза консервир	45/60	0,9/1,2	0,1/0,2	5/6,6	22,5/30	228
	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,1		7,1/9,5	29/38,7	144
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,4/16,1</b>	<b>11,3/14,4</b>	<b>53,3/70</b>	<b>323,5/404</b>	