



### Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Среда 11.01.2023г.

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
	Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8/3,1	2,6/2,9	11/12,2	80,5/89,4	414
	Бутерброд с сыром	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>	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 куриный с вермешелью	180/250	1,6/2,2	3,6/5,1	8,6/11,9	73,6/102,3	94
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	130/150	8,3/8	3,9/5,8	24,4/36,7	154/231	330
	Котлета мясная	70/80	12/13,7	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из горошка	45/60	1,3/1,8	2,3/3,1	2,8/3,8	37,6/50,2	10
	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>							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Вафли	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>							
	Запеканка овощная.	250/270	8,1/8,8	12,8/13,9	30,7/33,4	278,5/302,7	169
	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>9,8/11,8</b>	<b>6,05/8,2</b>	<b>57/72</b>	<b>280/348</b>	