



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-14 ЛЕТ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

1 день 2 недели



СОГЛАСОВАНО
Ветришук С.Г.
2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10,6	12,4	44,8	342,7	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ППТ	2023
Итого за прием пищи:	520	18,6	18,6	73,3	547,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,5	7,2	17,7	176,3	143	2011
ТВЕДЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ППТ	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ППТ	2023
Итого за прием пищи:	810	27,9	28,6	103,3	825,7		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	17,0	105,0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ППТ	2023
Итого за прием пищи:	445	11,8	13,6	48,0	351,8		
Всего за день:		58,3	60,9	224,5	1 724,9		