



Организованное меню приготовления емких блюд для возрастной категории **детей 6-11 лет**

2 день 1 недели



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,2	4,9	6,8	75,6	52	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	150	8,4	13,2	13,2	209,5	ТТК 103	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,1</b>	<b>19,1</b>	<b>74,9</b>	<b>539,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,1	7,8	70	2017
СОЛЕНЫЕ/ОГУРЦЫ/	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	9,5	16,5	34,2	368,2	227	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 150/20	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / БЕЛКО	830	26,9	27,5	103,3	810,4		
<b>Подник</b>							
ТЫЖЖА ПРИПУЩЕННАЯ С СЫРОКОМ	170	6,2	8,9	19,3	162,0	224	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>9,0</b>	<b>36,7</b>	<b>240,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,9</b>	<b>55,6</b>	<b>214,8</b>	<b>1 590,9</b>		

*Handwritten signature*