



**ОСНОВНОЕ ОТ АНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИ ГОТОВЛЕНИЕМ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,2	24,5	164,7	128	2017
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	11,7	25,1	237,3	229	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	630	23,0	23,6	97,6	673,4		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПП	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРУТОЙ	250	1,5	4,9	15,0	76,3	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	27,7	247,2	323	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,8	11,5	2,8	155,2	290	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГ РАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,6	40,2	189,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1030	28,8	32,3	137,8	979,9		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,7	12,0	24,8	280,3	ТТК 72	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	378	2017
Итого за прием пищи:	400	14,2	14,3	47,4	410,4		
Всего за день:		66,0	70,2	282,8	2 063,6		

