



2 День 1 неделя

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРЕДСТАВЛЯЕМЫХ ЕДИНЦ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	80	1,2	4,9	6,8	75,6	52	2017
МЯСО ТУШЕННОЕ 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 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:	500	16,1	19,1	74,9	539,9		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,1	7,8	70	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102	2017
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 150/20	170	9,5	16,5	34,2	368,2	227	2008
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	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
Итого за прием пищи:	830	26,9	27,5	103,3	810,4		
Полдник							
ТЫРКА ПРИПУЩЕННАЯ С	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	7,9	9,0	36,7	240,5		
Всего за день:		50,9	55,6	214,8	1 590,9		