



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

3 день 1 недели

СОГЛАСОВАНО
2024 г.
А.Н. Недобуглин

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	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ 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	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	III	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	III	2023
Итого за прием пищи:	530	19,4	19,1	77,8	547,4		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	III	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	186,0	323	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12,5	10,5	2,7	205,1	290	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	III	2023
Итого за прием пищи:	840	23,1	27,6	114,5	814,5		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	7,3	9,0	18,6	210,2	ТТК 72	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	93,2	III	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	III	2023
Итого за прием пищи:	350	11,7	11,5	43,0	350,8		
Всего за день:		54,1	58,2	235,3	1 712,7		