



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ  
12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

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 СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	52	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	13,2	15,6	21,6	299,5	ТТК 71	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,9</b>	<b>22,7</b>	<b>90,7</b>	<b>674,0</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	102	2017
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 200/20	220	11,6	19,3	42,1	405,1	227	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>32,3</b>	<b>32,4</b>	<b>124,4</b>	<b>949,3</b>		
<b>Полдник</b>							
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,5	13,1	21,7	204,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,1</b>	<b>13,2</b>	<b>39,1</b>	<b>283,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,3</b>	<b>68,2</b>	<b>254,2</b>	<b>1 906,6</b>		