



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

5 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	40	2012
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,2	11,7	30,9	259,9	291	2017
КРЕСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	19,5	19,8	81,8	581,7		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	ПП	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,0	7,3	76,2	99	2017
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	150	12,6	10,1	24,7	222,2	ТТК	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	25,1	118,4	ПП	2033
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	830	22,9	23,9	116,4	736,3		
Полдник							
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,9	12,3	25,1	257,6	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342,1	2017
Итого за прием пищи:	330	8,0	12,4	50,2	360,7		
Всего за день:		50,4	56,1	248,4	1 678,7		

