



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

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	ТТК 23	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	10,8	13,8	29,8	317,5	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	III	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,9</b>	<b>19,2</b>	<b>73,8</b>	<b>586,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	ТТК 67	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,0	4,7	12,4	107,3	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,4	14,1	18,9	300,5	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	III	2033
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	III	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>102,0</b>	<b>817,0</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША "ЯГАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,1	8,1	24,4	198,2	140	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	III	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	378	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,6</b>	<b>9,5</b>	<b>48,6</b>	<b>317,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>56,6</b>	<b>224,3</b>	<b>1 720,5</b>		

