



УТВЕРЖДЕНО  
ИП Т. В. Гульмонтова В. Ж.  
" / " / 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" " " 2024 г.

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

**3 день 1 неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,4</b>	<b>19,1</b>	<b>77,8</b>	<b>547,4</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	ПП	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	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	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>23,1</b>	<b>27,6</b>	<b>114,5</b>	<b>814,5</b>		
<b>Полдник</b>							
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	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>11,5</b>	<b>43,0</b>	<b>350,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>58,2</b>	<b>235,3</b>	<b>1 712,7</b>		