

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тульментьева В.А.

В.А. Тульментьева

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
"\_\_" \_\_\_\_\_ 2024г.

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

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	236	12,5	16,5	50,4	384,7	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>23,0</b>	<b>22,4</b>	<b>96,0</b>	<b>669,9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	1,5	4,0	39,2	ТТК 67	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	16,1	134,1	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,1	17,9	18,5	269,1	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,5	17,6	118,6	382	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,1	3,4	23,3	109,4	ПП	2033
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>30,8</b>	<b>32,9</b>	<b>121,6</b>	<b>870,4</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,1	8,1	29,5	253,3	140	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	349	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,0</b>	<b>9,4</b>	<b>53,8</b>	<b>373,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,8</b>	<b>64,7</b>	<b>271,4</b>	<b>1 913,9</b>		