



УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Т.В. Руссинова

2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ПЯТЫЙ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

СОГЛАСОВАНО

Директор

\_\_\_\_\_ 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			СТОИМОСТЬ РАЦИОНА
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ/	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,25	0,14	8,33	0,03	0,22	36,98	25,06	86,60	1,00	15,00	15,00
239/ТТК20	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 90/15	105	9,99	11,08	12,35	160,13	0,08	1,51	19,43	3,41	67,00	21,37	128,49	0,66	36,17	36,17
342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	11,84	3,99	3,56	0,71	8,00	8,00
ПШ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	6,90	9,90	25,20	0,60	3,00	3,00
Итого за прием пищи:		525	16,16	16,33	75,17	484,77	0,30	13,73	19,46	4,45	122,72	60,32	243,85	2,97	74,17	74,17
<b>Обед</b>																
47	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ В/К С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,06	5,55	53,88	0,01	11,89	0,00	1,27	31,35	9,61	20,37	0,40	8,00	8,00
ТТК24	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ 150/50	200	7,70	12,70	6,10	232,90	0,26	6,24	0,15	1,53	36,21	27,13	123,38	1,58	18,00	18,00
ТТК 21	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	6,80	6,80	33,20	216,90	0,08	0,17	0,14	3,01	127,60	16,29	155,37	1,69	40,81	40,81
389	СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	13,32	0,00	0,00	30,60	10,80	32,40	0,54	12,00	12,00
ПШ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	6,90	9,90	25,20	0,60	3,00	3,00
ПШ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00
ПШ	Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/л	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	20,00	20,00
Итого за прием пищи:		860	26,02	28,37	102,18	838,11	0,50	34,22	40,29	6,40	472,66	101,73	536,72	5,01	103,81	103,81
<b>Полдник</b>																
ПШ	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	12,00	12,00
424	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	8,82	5,71	31,93	0,36	42,17	42,17
Итого за прием пищи:		335	11,79	11,97	30,95	292,01	0,08	10,00	0,01	2,13	24,82	13,71	42,93	2,56	74,17	74,17
Всего за день:			53,97	56,67	208,30	1 604,89	0,88	57,95	59,76	12,98	620,20	175,75	823,50	10,54		

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУССИНОВА

*(Handwritten signature)*