

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель



СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ 2023 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата: ПЕРВЫЙ
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рецеп-туры	Пример 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	6,08	7,99	23,91	185,71	0,07	0,69	38,63	0,64	83,75	28,36	119,41	0,62	40,17	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	95,92	13,40	76,72	0,72	12,00	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	
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	10,00	
ПП	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	
Итого за прием пищи:		500	15,24	17,68	72,73	531,59	0,19	12,09	39,13	2,11	322,27	65,16	299,93	3,95	74,17	
Обед																

ПП	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,50	7,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	7,00
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,17	0,17	0,99	23,36	27,75	54,06	0,90	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
224	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ/ 90/25	115	9,47	8,11	13,48	165,31	0,07	0,21	0,02	4,29	63,44	32,10	143,10	1,14	53,81
354	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУПШНЫХ	200	0,23	0,01	32,82	151,20	0,00	0,10	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	8,00
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80	4,00
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	4,00
Итого за прием пищи:		805	22,12	23,09	122,29	796,07	0,44	19,01	0,33	7,16	188,82	119,97	388,22	6,51	103,81
Полдник															

ТТК 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	8,42	7,96	24,00	230,42	0,12	7,70	2,89	2,36	24,50	25,84	184,92	3,36	60,17
389	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	12,00
ПП	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
Итого за прием пищи:		370	9,70	8,19	41,23	307,55	0,12	10,53	2,89	2,36	38,70	28,24	189,32	3,72	74,17
Всего за день:			47,06	48,97	236,26	1 635,22	0,75	41,63	42,35	11,63	549,79	213,37	877,46	14,17	

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА