



СОГЛАСОВАНО

Директор _____

" " _____ 2023 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: _____
 Неделя: _____
 Сезон: _____
 Возрастная категория: _____

№ 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	
Завтрак														
179	МЮСЛИ С МОЛОКОМ	205	11,11	8,35	40,27	0,23	1,49	1,56	0,13	164,12	70,76	239,27	1,56	45,17
2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	75	3,20	3,95	29,30	0,05	0,15	20,00	1,00	13,40	7,70	30,20	0,84	15,00
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,70	15,94	0,03	0,47	0,01	0,00	100,26	17,13	79,10	0,36	12,00
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
	Итого за прием пищи:	500	18,60	15,22	95,39	0,31	2,11	21,57	1,13	277,78	95,59	348,57	2,76	74,17
Обед														
ПП	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,50	7,30	4,60	0,01	4,20	0,11	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	7,00
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,99	4,22	13,23	0,18	5,86	0,00	3,25	34,14	28,46	70,48	1,64	12,00
322	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	2,66	5,01	12,47	0,04	18,47	48,00	0,60	79,52	25,71	51,71	1,52	15,00
278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,82	7,43	15,88	0,06	0,48	39,00	2,69	27,95	19,50	98,26	0,80	33,81
ПП	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	15,00
ТТК 23	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	0,06	90,00	0,02	0,33	51,00	19,50	34,50	0,45	15,00
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	6,90	9,90	25,20	0,60	3,00
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	3,00
	Итого за прием пищи:	930	27,81	29,21	93,30	0,52	120,27	87,18	8,25	445,51	142,97	499,44	6,81	103,81
Полдник														
125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	5,66	16,99	0,13	11,77	0,04	0,30	21,33	31,55	78,54	1,36	15,00
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,42	5,07	6,89	0,09	0,34	0,02	4,28	45,82	46,35	185,71	1,54	45,17
382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	3,19	15,82	0,03	0,47	0,01	0,00	100,28	24,74	86,02	0,78	12,00
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
	Итого за прием пищи:	445	11,07	14,13	49,58	0,25	12,58	0,07	4,58	167,43	102,64	350,27	3,68	74,17
	Всего за день:		57,48	58,56	238,27	1,08	134,97	108,82	13,96	890,71	341,20	1 198,29	13,25	

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА