



Индивидуальный предприниматель
 Дьяментьева В.А.
 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дети: ТРЕТИЙ
 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 | | | |
| 46 | САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДАННОЙ КАПУСТЫ С ДЫЛЛОКАМИ | 60 | 0,07 | 3,06 | 6,70 | 54,06 | 0,02 | 10,12 | 0,00 | 1,45 | 20,09 | 9,60 | 17,61 | 0,59 | 8,00 | | |
| ТТК 5 | ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 15,20 | 16,10 | 23,30 | 307,40 | 0,23 | 16,96 | 4,32 | 6,32 | 135,96 | 46,64 | 287,91 | 4,88 | 56,17 | | |
| 349 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,59 | 0,08 | 28,92 | 119,52 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 29,23 | 15,71 | 21,10 | 0,63 | 6,00 | | |
| ПП | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 2,00 | | |
| 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 | 18,51 | 19,58 | 78,84 | 574,32 | 0,28 | 27,74 | 4,32 | 8,16 | 189,88 | 78,55 | 343,41 | 6,50 | 74,17 | | |

Обед

| № 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 | | | |
| 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 | 12,00 | | |
| 98 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ | 200 | 1,19 | 3,93 | 8,87 | 61,00 | 0,04 | 6,27 | 0,16 | 1,74 | 34,98 | 14,83 | 39,78 | 0,65 | 12,00 | | |
| 143 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 3,96 | 9,99 | 16,57 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 65,71 | 2,74 | 53,09 | 23,23 | 64,29 | 0,86 | 15,00 | | |
| 228 | РЫБА ТРИПТЕННАЯ В МОЛОКЕ | 90 | 12,57 | 9,68 | 12,74 | 177,33 | 0,08 | 1,03 | 0,03 | 1,11 | 70,55 | 42,94 | 193,66 | 0,78 | 38,81 | | |
| 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/ | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 12,00 | | |
| 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ДЫЛОК/ | 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 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 | | |
| Итого за прием пищи: | | 840 | 22,43 | 24,77 | 102,93 | 732,52 | 0,34 | 41,62 | 65,91 | 7,00 | 196,42 | 109,40 | 354,93 | 7,81 | 103,81 | | |

Полдник

| № 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 | | | |
| ТТК 25 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 8,33 | 9,98 | 18,60 | 215,09 | 0,12 | 11,80 | 0,50 | 1,49 | 42,07 | 39,41 | 150,08 | 2,22 | 62,17 | | |
| 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 | | |
| ПП | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 2,00 | | |
| Итого за прием пищи: | | 350 | 11,228 | 11,315 | 42,95 | 335,35 | 0,19 | 13,13 | 0,91 | 1,88 | 173,27 | 61,41 | 259,68 | 3,03 | 74,17 | | |
| Всего за день: | | | 52,17 | 55,67 | 224,72 | 1642,19 | 0,81 | 82,49 | 71,14 | 17,04 | 559,57 | 249,36 | 958,02 | 17,33 | | | |

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУССИНОВА