

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

В.А. Тульменцева

День: ПЯТЫЙ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_ 2023 г

№ рецептуры	Прим 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>																
ТТК 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВЬНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60	0,80	0,10	5,10	15,00	0,04	3,00	1,49	0,38	30,60	22,80	33,00	0,60	10,00	
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,10	7,86	14,14	127,65	0,05	32,18	0,11	0,25	84,98	30,86	61,45	1,85	15,00	
241	КОГТЕЛТЫ РЫБНЫЕ ЛЮКСТЕЛЬСКИЕ	90	11,70	10,90	15,80	192,00	0,08	0,82	0,41	0,69	47,84	41,49	173,06	1,01	35,17	
389	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	36,00	16,20	21,60	0,72	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>17,72</b>	<b>19,08</b>	<b>65,12</b>	<b>465,43</b>	<b>0,20</b>	<b>37,60</b>	<b>2,01</b>	<b>1,32</b>	<b>199,42</b>	<b>111,35</b>	<b>289,11</b>	<b>4,18</b>	<b>74,17</b>	
<b>Обед</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	12,00	
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,27	3,99	7,31	76,20	0,06	8,30	0,00	0,25	27,88	16,60	39,42	0,62	12,00	
ТТК 19	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ДАРСКИ	150	10,67	15,83	41,18	296,25	0,14	7,41	3,48	2,98	57,00	19,78	229,97	4,02	38,81	
ТТК 20	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	0,01	0,74	0,09	1,66	7,04	3,64	7,35	0,16	5,00	
ПП	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	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	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	51,00	19,50	34,50	0,45	15,00	
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,59	6,90	9,90	25,20	0,60	4,00	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>825</b>	<b>23,65</b>	<b>27,91</b>	<b>102,57</b>	<b>730,26</b>	<b>0,41</b>	<b>110,16</b>	<b>3,64</b>	<b>5,94</b>	<b>365,82</b>	<b>94,62</b>	<b>507,44</b>	<b>6,03</b>	<b>103,81</b>	
<b>Подник</b>																
206	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,90	12,30	25,10	257,60	0,07	0,14	0,10	2,81	52,99	12,12	94,02	1,30	66,17	
342.1	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ (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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>330</b>	<b>8,04</b>	<b>12,44</b>	<b>50,19</b>	<b>360,74</b>	<b>0,08</b>	<b>1,58</b>	<b>0,10</b>	<b>3,04</b>	<b>64,83</b>	<b>16,11</b>	<b>97,58</b>	<b>2,01</b>	<b>74,17</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,40</b>	<b>59,43</b>	<b>217,68</b>	<b>1 556,43</b>	<b>0,69</b>	<b>149,34</b>	<b>5,75</b>	<b>10,30</b>	<b>630,07</b>	<b>222,08</b>	<b>894,13</b>	<b>12,22</b>		

ТЕХНОЛОГ

Т.В.РУСИНОВА