



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: **ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **7-11 ЛЕТ**



№ рецептуры	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	Мg, мг	К, мг	Р, мг	Ф, мг				
75	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,77	0,02	1,75	0,73	2,80	22,16	15,33	25,55	0,50	12,00				
ТЭК 10	ПАСТА С КУРАЖЕЙ 120/80	200	14,10	16,00	21,10	279,10	0,10	1,87	0,08	1,04	184,75	26,72	174,18	1,45	52,17				
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	33,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	6,00				
ДПТ	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				
ДПТ	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	18,62	16,49	85,36	560,01	0,15	3,62	0,81	4,23	219,90	49,45	220,53	2,35	74,17				

Обед

№ рецептуры	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	Мg, мг	К, мг	Р, мг	Ф, мг				
75	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,03	4,84	0,05	2,12	18,98	18,60	31,40	0,95	12,00				
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,02	0,32	0,01	1,78	21,08	5,73	24,12	0,35	12,00				
171,3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,34	7,50	30,10	213,70	0,04	0,00	0,04	1,95	26,01	17,92	136,74	0,88	15,00				
284	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СООУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	9,47	8,11	13,48	168,31	0,10	0,21	0,02	4,29	55,69	47,02	191,17	1,50	49,81				
376	ЧАЙ САХАРЫМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	11,97	5,30	6,68	0,67	7,00				
ДПТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00	5,00				
ДПТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	3,00				
Итого за прием пищи:		785	23,36	20,69	117,91	816,39	0,32	5,81	0,12	11,76	151,63	114,77	458,21	6,55	103,81				

Полдник

№ рецептуры	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	Мg, мг	К, мг	Р, мг	Ф, мг				
ТТК 11	МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7,10	9,20	13,10	209,50	0,20	5,70	0,40	0,34	29,45	34,94	139,22	1,82	64,17				
354	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С УШЕННЫХ	180	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00	0,10	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	8,00				
ДПТ	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:		350	8,43	9,43	49,52	391,56	0,20	5,80	0,40	0,34	53,50	40,20	153,08	2,47	74,17				
Всего за день:			50,41	46,61	259,80	1767,96	0,77	14,83	1,33	16,33	426,03	204,42	831,82	11,37					

ТЕХНОЛОГ Т. В. РУСИНОВА