



Директор _____

СОГЛАСОВАНО

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

« _____ » _____ 2023 г

Имя: ПЕРВАЯ

Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ рецеп-туры	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /БЯЛОКО/	120	0,48	0,48	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	12,00	
ТТК 21	ЗАЛЕЖАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДИЛО 200/20	220	12,20	13,11	42,31	345,00	0,09	0,43	0,14	0,64	284,68	46,73	386,86	1,70	46,36	
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	6,44	5,56	8,89	117,78	0,08	1,40	0,05	0,14	240,00	28,00	190,00	0,20	15,00	
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	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	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	3,00	
Итого за прием пищи:		580	23,41	19,61	88,82	641,97	0,30	11,83	0,20	2,66	552,98	98,33	639,16	5,90	79,36	
Обед																
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	
84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,75	5,88	16,13	134,13	0,08	6,88	0,23	2,30	61,57	33,35	90,34	1,62	13,00	
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,06	26,86	18,45	369,14	0,49	8,46	0,03	1,66	31,63	46,57	216,19	2,75	57,11	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	100,28	24,74	86,02	0,78	12,50	
ПП	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ЛЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,10	3,40	33,90	109,40	0,04	0,00	0,01	0,00	15,95	11,00	49,50	1,16	8,00	
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00	5,00	
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	5,00	
Итого за прием пищи:		925	30,66	40,52	134,26	963,65	0,82	19,89	0,28	5,82	228,13	139,76	518,85	8,91	111,11	
Полдник																
ТТК 4	ЗАЛЕЖАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ /ПОВИДИЛО 180/20	220	13,22	13,40	29,16	303,35	0,09	2,01	0,09	2,00	188,94	38,54	244,27	2,57	71,36	
342.1	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЯЛОЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:		400	13,36	13,54	54,25	406,49	0,10	3,45	0,09	2,23	200,78	42,53	247,83	3,28	79,36	
Всего за день:			67,44	73,67	277,33	2 012,10	1,22	35,17	0,57	10,71	981,89	280,62	1 405,84	18,09		

ТЕХНОЛОГ

Г.В.РУСИНОВА