УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
В.А.Тульментьева
"___"_____2023 г

СОГЛАСОВАНО
Директор _____
_____
"___"_____2023 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ВТОРОЙ
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				СТОИМОСТЬ РАЦИОНА
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
	Завтрак														
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**10,00**
ТТК 2	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150	3,80	4,30	27,60	142,50	0,10	0,21	0,02	1,36	46,80	23,36	150,53	0,95	**15,00**
271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,48	15,86	8,69	216,85	0,14	0,09	44,20	2,69	16,71	16,98	113,50	1,82	**33,17**
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 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:	**545**	**17,35**	**20,56**	**77,55**	**544,69**	**0,32**	**4,35**	**44,22**	**4,44**	**104,11**	**63,14**	**302,43**	**3,89**	**74,17**
	Обед														
ТТК 3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,90	4,70	11,40	74,50	0,02	2,00	0,00	1,58	22,41	12,92	28,71	0,85	**8,00**
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,40	3,91	4,72	64,00	0,03	10,95	0,15	1,78	40,58	15,00	31,08	0,54	**12,00**
291	ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,11	1,79	0,21	3,34	27,07	45,00	142,00	1,40	**27,81**
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	30	2,30	0,19	15,05	71,05	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	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	**3,00**
ПП	Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	**20,00**
	Итого за прием пищи:	**1000**	**32,874**	**26,908**	**100,18**	**774,64**	**0,47**	**108,6**	**40,43**	**8,41**	**609,36**	**161,22**	**638,59**	**5,42**	**103,81**
	Полдник														
ТТК 6	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	3,20	6,90	19,30	162,00	0,08	11,78	0,38	3,14	52,35	27,48	57,58	2,62	**67,17**
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	**5,00**
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:	**370**	**5,32**	**7,10**	**54,26**	**328,88**	**0,11**	**12,43**	**0,38**	**3,53**	**86,18**	**49,79**	**95,48**	**3,65**	**74,17**
	Всего за день:		**55,54**	**54,57**	**231,99**	**1 648,21**	**0,91**	**125,38**	**85,03**	**16,38**	**799,65**	**274,15**	**1 036,50**	**12,96**	

ТЕХНОЛОГ _____Т.В.РУСИНОВА