



Директор
И.А. Калашникова
2023 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

№ рецеп-туры	Примем пищу, 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/ЯБЛОКО/	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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДИЛО 150/10	160	10,76	14,48	29,70	258,75	0,07	1,18	41,44	0,42	114,92	23,78	151,31	1,11	42,17		
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	240,00	28,00	190,00	0,20	15,00		
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	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	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:		510	20,46	20,37	72,43	528,78	0,23	12,58	41,50	1,78	377,82	69,68	377,51	4,11	74,17		
Обед																	
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	60	0,40	0,10	1,00	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00		
84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,00	4,70	12,90	107,30	0,06	5,52	0,19	1,84	49,24	26,69	72,25	1,30	12,00		
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,95	22,83	16,11	313,77	0,36	7,20	0,03	1,42	25,93	36,19	160,52	2,10	56,81		
382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	3,19	15,82	106,74	0,03	0,47	0,01	0,00	100,28	24,74	86,02	0,78	12,00		
ПП	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,30	2,90	26,30	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	7,00		
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		
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:		700	24,47	34,19	102,08	799,62	0,55	15,64	0,23	4,04	193,35	106,82	379,39	5,61	103,81		
Полдник																	
ТТК 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДИЛО 150/10	160	11,06	9,83	24,79	249,10	0,05	0,63	0,42	2,12	122,96	26,24	154,96	1,04	66,17		
342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (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		
Итого за прием пищи:		340	11,20	9,97	49,88	352,24	0,06	2,07	0,42	2,35	134,80	30,23	158,52	1,75	74,17		
Всего за день:			56,13	64,52	224,39	1 680,64	0,84	30,29	42,15	8,17	705,97	206,73	915,42	11,47			

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор _____
" " " 2023 г