



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория: **Воспитание (7-11 ЛЕТ)**

№ рецептуры	Принем 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		
ТТК 12	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110	0,50	0,40	26,70	114,50	0,03	3,52	0,00	0,55	17,17	8,60	15,68	1,90	20,00	
259	АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	150	12,17	14,49	14,21	252,86	0,31	7,73	0,01	2,24	23,67	34,45	143,11	1,93	38,17	
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	12,00	
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	
Итого за прием пищи:		500	18,66	18,68	78,56	580,69	0,43	11,72	0,02	3,57	150,32	80,99	278,41	5,41	74,17	

Обед

ТТК 13	САЛАТ "КУБАНЧКА"	60	0,70	2,50	7,40	51,90	0,02	6,31	0,15	1,50	19,90	8,67	14,36	0,87	15,00
ТТК 14	БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,20	4,10	12,90	88,40	0,05	11,74	0,21	1,95	53,27	26,74	50,95	1,20	12,00
ТТК 15	КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОВСКИ	150	6,00	9,40	21,50	197,20	0,12	10,13	0,06	2,81	158,42	32,52	150,36	1,45	20,00
ТТК 16	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,50	10,20	12,00	190,10	0,07	2,94	0,08	2,81	36,23	25,05	151,03	2,17	37,81
ТТК 17	УВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,30	0,10	20,20	89,50	0,01	44,00	0,08	0,00	12,98	3,15	1,53	0,27	10,00
ПП	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
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	4,00
Итого за прием пищи:		770	25,17	26,96	116,05	817,09	0,42	75,12	0,58	10,93	299,50	120,23	445,03	8,56	103,81

Полдник

ПП	БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,58	6,91	29,73	205,18	0,05	0,00	0,00	1,50	8,82	5,71	31,93	0,36	52,17
15	СЫР (ПОПЛИМИ)	15	3,48	4,42	0,07	54,00	0,00	0,08	0,04	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	10,00
389	СОК ФРУКТОВЫЙ/БЛЮЧНЫЙ/	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
Итого за прием пищи:		315	11,06	11,33	50,00	343,98	0,08	1,68	0,04	1,53	144,26	25,87	110,03	1,19	74,17
Всего за день:			54,89	56,97	244,60	1 741,76	0,93	88,52	0,64	16,03	594,08	227,09	833,47	15,16	

ТЕХНОЛОГ **Т.В.РУСИНОВА**

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

" " 2023 г