Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
_____ В.А.Тульментьева
" ___ " _____ 2024 г

Согласовано
Директор
_____
" ___ " _____ 2024 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ВТОРОЙ
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,2	4,9	6,8	75,6	**10,00**
2	МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	8,4	13,2	13,2	209,5	**63,00**
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	**12,00**
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	**4,00**
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	**3,00**
	Итого за прием пищи:	**500**	**16,1**	**19,1**	**74,9**	**539,9**	**92,00**

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ /ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,1	7,8	**10,00**
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	**15,00**
3	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 150/20	170	9,5	16,5	34,2	368,2	**65,00**
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	**15,00**
5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	**15,00**
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	**4,00**
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	**3,00**
	Итого за прием пищи:	**830**	**26,9**	**27,5**	**103,3**	**810,4**	**127,00**

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	6,2	8,9	19,3	162,0	**80,00**
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	**10,00**
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	**2,00**
	Итого за прием пищи:	**370**	**7,9**	**9,0**	**36,7**	**240,6**	**92,00**

ТЕХНОЛОГ _____ **Т.В.РУСИНОВА**