Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Быстрый заряд

Вариант 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Слойка с курицей и сыром	160	13	34,8	37,7	473	ТТК № 1395
2	Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
	Итого за прием пищи:	**360**	**13,26**	**34,86**	**47,11**	**512,02**	

Зав. производством Якушева И.В. шеф-повар

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Быстрый заряд

Вариант 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Буррито с куриным филе	170	17,38	6,61	34,90	270,00	ТТК №363
2	Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК № 549
	Итого за прием пищи:	**370**	**17,68**	**6,68**	**45,23**	**313,34**	

Зав. производством шеф - повар Якушева И.В.

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Быстрый заряд

Вариант 3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Бургер "Солнечный"	180	7,88	18,14	37,55	345,5	ТТК №528
2	Чай черный с яблоком	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК № 547
	Итого за прием пищи:	**380**	**8,13**	**18,24**	**47,77**	**388,48**	

Зав. производством шеф – повар Якушева И.В

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Быстрый заряд

Вариант 4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Тортилья с люля из курицы	185	16,8	11,9	50,2	379	№1384
2	Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
	Итого за прием пищи:	**385**	**17,06**	**11,96**	**59,61**	**418,02**	

Зав. производством шеф-повар Жушева И.В.

Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Быстрый заряд

Вариант 5

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Чикен пай	100	9,85	13,66	34,55	301,63	ТТК № 1396
2	Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК № 549
	Итого за прием пищи:	**300**	**10,15**	**13,73**	**44,88**	**344,97**	

Зав. производством шеф - повар Ямщева И.В.

Утверждаю. Директор ООО "Виво Маркет"

Ковалев Р. С.

Ежедневное меню дополнительное питание Быстрый заряд

Вариант 6

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Сэндвич "Капрезе" с курицей	115	16,47	17,61	19,49	303,70	ТТК №494
2	Чай черный с яблоком	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК № 547
	Итого за прием пищи:	**315**	**16,72**	**17,71**	**29,71**	**346,68**	

Зав. производством шеф-повар Якушева И.В.