

Утверждаю
Директор ООО "Вита-Лайн"
Н.Н.Клоков
2024 г.

Согласовано

Директор

" " 2024 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ПЕРВЫЙ
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,4	0,4	10,8	51,7	15,00
2	ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	12,0	15,2	5,1	211,7	51,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	25,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
5	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,5	2,0	14,9	83,4	5,00
Итого за прием пищи:		500	21,4	22,4	67,1	570,6	100,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	20,00
2	УХА РОСТОВСКАЯ	200	9,1	4,7	10,4	129,6	25,00
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	7,3	16,3	148,3	25,00
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИНИНА/	150	8,3	10,2	16,6	227,8	35,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	15,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		830	27,0	26,5	99,6	797,6	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	3,9	14,2	113,3	20,00
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	6,1	7,9	13,3	122,1	63,00
3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	13,3	92,1	15,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
Итого за прием пищи:		445	14,4	14,7	49,2	368,2	100,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА