

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

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Согласовано
Директор _____
" " / _____
2024 г



ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	12,00
2	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,6	4,4	29,5	172,3	25,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	10,4	12,1	5,8	153,6	37,00
4	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	2,2	3,6	40,0	7,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
Итого за прием пищи:		550	19,1	19,2	79,5	551,8	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 МОРКОВИ	60	0,8	3,0	4,5	48,5	15,00
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	3,1	11,8	85,0	25,00
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	11,8	20,7	245,1	39,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 210/10	220	6,1	5,3	18,1	150,0	20,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,2	64,5	20,00
Итого за прием пищи:		860,0	24,3	24,0	104,3	769,5	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	9,1	9,9	26,5	192,9	80,00
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,6	3,3	0,0	41,1	10,00
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	10,00
Итого за прием пищи:		315	11,7	13,2	34,3	264,9	100,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА