

Утверждено
 Директор ООО "Вита-Лайт"
 Н.Н.Кладов
 23.09.2024
 День: ТРЕТИЙ
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
 Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ



ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	11,00
2	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,2	24,5	164,7	18,00
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	11,7	25,1	237,3	51,00
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		630	23,0	23,6	97,6	673,4	97,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	12,00
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	4,9	15,0	76,3	17,00
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	27,7	247,2	18,00
4	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,8	11,5	2,8	155,2	59,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	32,6	136,4	12,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	13,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,6	40,2	189,4	8,00
Итого за прием пищи:		1030	28,8	32,3	137,8	979,9	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,7	12,0	24,8	280,3	85,00
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
Итого за прием пищи:		400	14,2	14,3	47,4	410,4	97,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА