

Утверждено
Директор ООО «Злата Лада»

И.Н.Клоков
2024 г.

День:
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 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 МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	10,00
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,2	11,7	30,9	259,9	56,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК	180	4,9	4,5	19,4	142,2	20,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	3,00
Итого за прием пищи:		500	19,5	19,8	81,8	581,7	92,00

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	60	1,5	7,3	4,6	71,4	10,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,0	7,3	76,2	15,00
3	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	150	12,6	10,1	24,7	222,2	70,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	10,00
5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	25,1	118,4	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		830	22,9	23,9	116,4	736,3	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,9	12,3	25,1	257,6	84,00
2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	8,00
Итого за прием пищи:		330	8,0	12,4	50,2	360,7	92,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА