

Утверждено  
Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Клоков

22.02.2024

День: ЧЕТВЕРТЫЙ  
Неделя: ПЕРВАЯ  
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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00
2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	10,8	13,8	29,8	317,5	60,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	15,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	3,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		520	19,9	19,2	73,8	586,4	92,00

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 С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	10,00
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,0	4,7	12,4	107,3	15,00
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,4	14,1	18,9	300,5	77,00
4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	12,00
5	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1	7,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		700	26,1	27,9	102,0	817,0	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,1	8,1	24,4	198,2	78,00
2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	12,00
Итого за прием пищи:		350	8,6	9,5	48,6	317,1	92,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА