

Утверждено
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клюков
 пятый
 неделя первая
 Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

Согласовано
 Директор
 2024 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	10,00
2	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,4	5,7	28,6	178,0	17,00
3	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,8	12,7	18,6	211,5	55,00
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	10,2	43,5	8,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
Итого за прием пищи:		500	17,3	18,7	68,4	488,2	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 ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	10,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200	7,1	8,7	6,1	230,1	20,00
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	9,1	10,9	43,1	239,1	55,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	12,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	3,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
7	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 %	200	5,6	4,9	9,3	104,8	25,00
Итого за прием пищи:		860	26,9	28,2	108,8	828,5	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	20,00
2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,00
3	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	16,7	159,2	60,00
Итого за прием пищи:		355	11,8	12,0	33,0	292,0	92,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА