

Утверждаю  
 Директор ООО «Вита Лайн»



День: ТРЕТИЙ  
 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	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,1	4,1	18,9	122,7	41,00
2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	4,8	8,6	15,1	173,2	12,00
3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	10,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
6	МОЛОКО ПРОМ. ПР-ВА Т/ПАК 0,2 л 2,5%	200	5,6	4,9	9,3	104,8	25,00
Итого за прием пищи:		645	20,0	20,9	75,0	584,7	92,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	10,00
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	6,5	10,8	92,8	15,00
3	КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150	5,0	8,4	19,5	177,2	20,00
4	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	6,5	7,2	12,0	160,1	45,00
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	15,00
Итого за прием пищи:		900	26,7	28,8	102,3	779,1	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ/ ПОВИДЛО 150/10	160	9,1	9,8	14,8	249,1	82,00
2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,2	0,0	26,5	136,1	8,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		360	10,4	10,0	51,2	431,2	92,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА