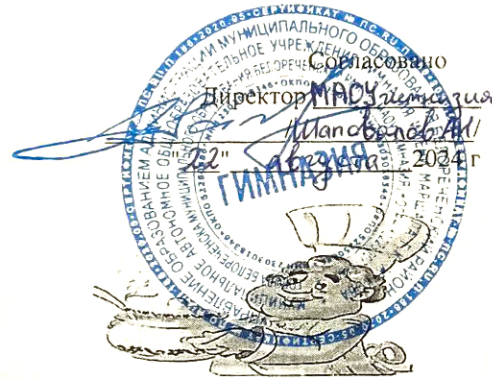


Утверждено
 Директор ООО "Вита Лайв"
 Н.Н.Клоков
 13.09.2024

День: ЧЕТВЕРТЫЙ
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 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 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* /АПЕЛЬСИНЫ/ | 130 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 55,9 | 20,00 |
| 2 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 200/20 | 220 | 13,4 | 20,1 | 32,3 | 421,1 | 65,00 |
| 3 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,4 | 2,7 | 10,7 | 81,6 | 15,00 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 3,00 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 580 | 21,6 | 23,4 | 77,0 | 670,5 | 105,00 |

ОБЕД

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Стоимость рациона |
|-----------------------------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,7 | 5,1 | 7,6 | 83,6 | 16,00 |
| 2 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 2,3 | 2,5 | 15,4 | 116,3 | 30,00 |
| 3 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 13,2 | 14,1 | 16,1 | 179,1 | 50,00 |
| 4 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/ | 220 | 5,9 | 5,5 | 23,8 | 173,8 | 26,00 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 5,00 |
| 6 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 2,00 |
| 7 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/ | 55 | 4,1 | 5,4 | 40,9 | 229,4 | 10,00 |
| Итого за прием пищи: | | 915 | 33,7 | 33,2 | 145,8 | 982,1 | 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 | 10,4 | 14,0 | 25,4 | 305,2 | 88,00 |
| 2 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,4 | 1,1 | 11,2 | 60,6 | 15,00 |
| 3 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 2,00 |
| Итого за прием пищи: | | 400 | 13,2 | 15,3 | 45,1 | 406,5 | 105,00 |

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА