

Утвержд
Директор ООО "Вита Лайн"



В.И.Н. Клоков
"20.08.2024"

День: ПЯТНИЦА
Неделя: 14-я
Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	13,00
2	МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ГОВЯЖЬИМИ	200	17,9	19,7	36,6	375,1	71,00
3	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,2	2,9	34,0	7,00
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	18,9	91,4	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
Итого за прием пищи:		570	22,8	22,5	78,6	601,6	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 ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	17,00
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	2,0	4,4	12,5	105,0	28,00
3	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	6,5	5,2	31,7	165,4	21,00
4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,1	10,2	11,1	182,5	18,50
5	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	23,5	5,00
6	УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	17,5	80,9	15,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	4,50
9	МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	25,00
Итого за прием пищи:		1140	32,0	32,1	137,7	962,3	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	5,1	6,2	20,3	121,8	60,00
2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	25,00
3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,4	0,4	10,8	51,7	15,00
Итого за прием пищи:		365	10,7	11,1	38,3	268,9	100,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА