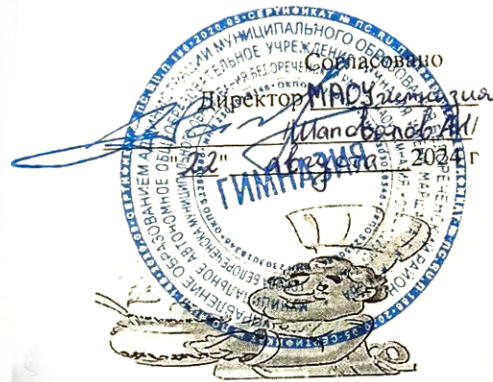


Утверждено
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н. Клоков
 2024

День: ПЕРВЫЙ
 Неделя: ВТОРАЯ
 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		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,4	0,4	10,8	51,7	15,00
2		ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	180	11,9	15,9	6,0	224,1	55,00
3		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	220	5,9	5,5	23,8	173,8	26,00
4		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
5		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,5	2,0	14,9	83,4	5,00
Итого за прием пищи:			570	22,5	24,1	72,4	614,6	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 ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,6	22,00
2		УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,1	5,8	15,0	162,2	30,00
3		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	7,7	19,6	177,5	30,00
4		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/ СВИНИНА/	150	8,3	10,2	16,6	227,8	35,00
5		СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	15,00
7		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
8		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:			950	30,2	30,5	110,1	894,4	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
				Белки	Жиры	Углеводы		
1		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,4	4,7	17,1	136,1	22,00
2		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	5,7	8,5	14,8	132,1	66,00
3		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	13,3	92,1	15,00
4		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
Итого за прием пищи:			485	14,8	16,1	53,6	401,1	105,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.ГУСИНОВА