

Утверждено  
 Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Клоков

2024

День: ВТОРОЙ  
 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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,8	5,1	6,2	78,8	22,00
2	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	14,2	13,0	35,8	363,0	
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	10,3	59,0	
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>21,4</b>	<b>19,6</b>	<b>77,5</b>	<b>619,3</b>	<b>105,00</b>

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	7,1	3,8	86,1	19,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	10,6	5,9	36,1	246,6	25,00
3	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ	180	3,8	7,2	22,0	179,1	20,00
4	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	9,5	10,8	10,8	178,6	30,00
5	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	18,4	73,8	12,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
8	МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	25,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>	<b>139,00</b>

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЦАМИ В СОУСЕ	200	12,9	14,8	17,5	289,5	90,00
2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	12,1	51,3	15,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14,3</b>	<b>15,1</b>	<b>38,1</b>	<b>381,5</b>	<b>107,00</b>

ТЕХНОЛОГ \_\_\_\_\_ Т.В.РУСИНОВА