

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клоков
 "22" ~~Июня~~ 2024 г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ЧЕТВЕРТЫЙ
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
 Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

№ п/п	Прим 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	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	5,3	35,4	207,1	27,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	12,9	14,9	7,7	209,0	39,00
4	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	2,2	3,6	40,0	7,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
Итого за прием пищи:		650	22,6	23,0	88,0	647,2	105,00

ОБЕД

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	7,5	80,9	17,00
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	3,9	14,7	106,4	30,00
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,3	13,7	26,0	316,1	43,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 210/10	220	6,1	5,3	18,1	150,0	20,00
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	4,00
7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,2	64,5	20,00
Итого за прием пищи:		1 010,0	28,4	28,8	120,6	917,9	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	9,1	9,9	26,5	192,9	85,00
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	10,00
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	10,00
Итого за прием пищи:		365	12,6	14,3	34,3	278,4	105,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА