

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"

Н.Н.Кликов

"Вкусная
 ВИТА ЛАЙН"
 2024 г.
 231
 115231
 2004
 12-18 ЛЕТ

День: пятый
 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 ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,7	0,1	4,4	23,6	22,00
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	20,5	35,8	399,4	56,00
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,4	0,2	13,6	60,5	22,00
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:	550	22,0	21,1	77,4	595,4	105,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	12,00
2	СУП-ЛАПША	250	3,3	4,5	20,4	131,2	25,00
3	РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	9,8	11,1	29,6	254,4	63,00
4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,3	66,6	15,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	17,00
	Итого за прием пищи:	940	22,2	26,6	115,3	786,7	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 ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	11,7	11,9	17,6	310,0	88,00
2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	13,9	58,2	15,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
	Итого за прием пищи:	420	13,1	12,2	39,9	409,0	105,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА