

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

День: ШЕСТОЙ
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	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	7,7	23,9	169,1	30,00
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	8,00
3	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,6	0,1	27,5	113,0	15,00
4	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	7,2	8,9	31,5	179,8	47,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,7	0,3	14,8	69,0	105,00

ОБЕД

№ 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	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,9	4,7	18,1	112,4	24,00
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,1	6,1	26,2	182,6	22,00
4	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	11,3	12,1	12,6	142,7	30,00
5	СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ	50	1,3	2,9	4,1	49,8	3,00
6	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,4	5,0	21,6	158,0	23,00
7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,4	0,4	10,8	51,7	15,00
8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
9	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		1080	32,7	32,0	137,0	910,2	139,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА