



Директор ООО «Вита Лайн»  
Н.С. Клоков  
2025 г.  
День: Пятница  
Неделя: ПЕРВЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК  
Период: ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЛЕТНЕ-ВЕСЕННИЙ  
Возраст: 7-11 лет  
категория: 7-11 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ ТОМАТЫ	80	0,88	0,00	1,92	11,20	18,00
2	МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ЛОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	150	8,54	10,11	21,46	251,33	62,97
3	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	10,00
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	18,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500</b>	<b>13,51</b>	<b>12,83</b>	<b>63,66</b>	<b>476,04</b>	<b>112,97</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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	18,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,82	2,02	16,25	93,02	25,00
3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	5,56	23,31	161,38	20,00
4	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	15,95	16,47	20,89	340,44	47,72
6	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	18,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,32	25,08	59,21	5,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>770</b>	<b>26,77</b>	<b>27,61</b>	<b>117,39</b>	<b>821,19</b>	<b>135,72</b>

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА