

Утверждаю
Директор ООО "Вита Лайн"
Н.Н.Слоков
" " 2025 г.

Пол: **Мужской**
 Цель: **ВТОРАЯ**
 Сезон: **ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ**
 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 ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,60	1,16	9,80	59,50	33,00
2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 200/20	220	14,18	16,91	29,77	323,11	62,88
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	15,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	3,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
	Итого за прием пищи:	570	20,99	19,65	75,52	561,75	115,88

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	20,00
2	БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	5,40	8,82	19,78	141,92	30,00
3	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,79	7,23	36,43	230,27	20,00
4	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ/ ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	100	14,26	13,01	14,11	180,23	41,50
5	СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	18,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	6,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	3,50
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	15,00
	Итого за прием пищи:	1040	32,23	35,68	160,28	1015,03	154,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА