

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		84,46	616
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		200	10,00	92
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Сметана		20	0,70	41
Итого:	105,00		114,07	781
Полдник				
Плюшка московская		75	42,00	263
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		56,10	321
Весь рацион питания:	220,86		254,63	1718

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,87	50,72	254,63	0,53	1,07	40,29	347,20	0,25
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
530,51	610,00	124,30	8,01				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .