

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200	36,11	259
Фрукт (сезонный)	100	9,80	47
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		87,98	568
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	60	3,88	36
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	19,38	110
Плов из курицы	250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		116,68	867
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		73,14	453
Весь рацион питания:		277,79	1888

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,59	62,15	277,79	0,81	0,91	31,61	116,79	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
524,77	771,28	243,02	11,55				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

