

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	42,36	291
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Сок фруктовый	125	12,60	56
Итого:		97,03	609
Обед			
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)	200	10,00	92
Гуляш из говядины тушенной (тушёнка)	100	100,00	110
Макаронные изделия отварные с маслом	150	30,98	196
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Итого:		206,91	711
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		70,10	408
Весь рацион питания:		374,04	1728

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,12	43,73	374,04	1,46	1,76	48,18	201,58	0,99
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
506,80	689,40	152,93	11,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .