

питания №1

М Е Н Ю

На 21.04.2025
(понеделник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт (нарезка)		90	8,82	42
Итого:	91,52		96,02	628
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей(квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		129,62	979
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	57,11		93,71	613
Весь рацион питания:	276,77		319,35	2220

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,36	76,56	319,35	1,01	1,01	39,63	131,68	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
597,49	919,08	290,56	11,58				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.