

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		83,57	589
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		136,63	962
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		75	31,53	185
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	35,86		47,54	251
Весь рацион питания:	220,86		267,73	1802

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
96,42	54,91	267,73	0,88	0,45	59,82	127,80	5,77
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
346,02	810,20	348,03	15,32				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .