

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пряники	100	68,31	373
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		166,63	891
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	11,01	145
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	13,81	243
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		130,82	981
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:		89,26	449
Весь рацион питания:		386,71	2321

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
72,68	53,03	386,71	1,15	0,40	14,00	123,09	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
375,84	666,62	202,15	14,49				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.