

М Е Н Ю

На 15.01.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Фрукт		140	13,72	66
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		98,80	624
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	195
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		127,33	872
Полдник				
Плюшка московская		100	56,00	350
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		84,86	473
Весь рацион питания:	249,13		310,99	1969

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,34	50,74	310,99	0,61	0,88	97,62	225,37	0,50
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
553,24	560,15	138,76	10,70				

Директор





(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .