



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	55,78	322
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Пряники	90	61,48	336
Итого:	500	130,86	698
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	13,81	243
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	715	116,95	871
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:	300	68,80	338
Весь рацион питания:	1515	316,61	1907

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,49	43,50	316,61	0,89	0,32	11,51	97,72	0,77
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
304,77	529,49	155,52	11,79				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.