

М Е Н Ю

На 19.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Яйца вареные		40	0,03	63
Булочка домашняя		80	35,14	254
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>94,88</b>	<b>688</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		150	37,56	244
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>98,19</b>	<b>735</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с повидлом		75	41,67	200
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>69,87</b>	<b>317</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>262,94</b>	<b>1740</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,18	49,56	262,94	0,80	1,43	11,73	232,29	1,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
370,21	761,84	180,02	11,93				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

