

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из редьки с морковью	60	3,04	44
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	32,01	203
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		75,62	585
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	7,61	92
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (Ф)	110	12,63	245
Каша перловая рассыпчатая	150	30,52	184
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		105,91	777
Полдник			
Булочка ванильная	100	44,48	322
Компот из лесных ягод	200	16,52	70
Итого:		61,00	392
Весь рацион питания:		242,53	1754

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,11	50,33	242,53	1,82	0,45	89,25	124,75	5,86
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
197,32	514,93	159,46	10,42				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.

