

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из редьки		100	6,40	78
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Компот из свежей вишни		200	28,20	117
Итого:	85,00		94,67	692
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		100	8,58	129
Каша перловая рассыпчатая		180	39,49	264
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Салат "Свекольные палочки"		100	8,26	93
Итого:	110,00		124,54	841
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		73,34	445
Весь рацион питания:	249,13		292,56	1978

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,46	52,14	292,56	1,49	0,47	99,07	135,25	0,43
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
238,45	565,11	167,11	10,39				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

