

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Макаронные изделия отварные с сыром	280	63,14	388
Чай с лимоном	217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Овощи натуральные соленые (свежие) - огурцы	100	1,70	10
Итого:	657	97,55	621
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)	250	11,00	97
Рагу из грудки куриной н/к (с картофелем)	280	24,08	344
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Сметана	20	0,70	41
Итого:	835	108,84	813
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Чай с сахаром	210	13,60	40
Итого:	360	76,66	410
Весь рацион питания:	1852	283,05	1844

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
62,25	55,19	283,05

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
545,57	845,96	325,40	30,71

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,73	1,75	67,02	173,30	20,82

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

