

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	210	58,57	338
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		94,05	502
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	200	8,07	72
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	60	4,96	56
Итого:		94,67	759
Полдник			
Крендель " Сахарный "	100	56,00	370
Компот ягодный	200	17,43	73
Итого:		73,43	443
Весь рацион питания:		262,15	1704

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,36	48,84	262,15	0,89	0,60	47,73	153,49	15,06
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
365,04	700,60	217,69	13,32				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .