

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	150	17,10	252
Каша пшенная рассыпчатая	150	39,23	267
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Итого:	550	97,34	710
Обед			
Суп картофельный с клецками	250	18,79	133
Плов из мяса с крупой перловой *	280	48,56	600
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Икра кабачковая	60	5,00	80
Итого:	855	131,44	1079
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:	350	79,07	436
Весь рацион питания:	1755	307,85	2225

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
122,96	76,94	307,85	0,90	0,52	44,47	130,80	4,92
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
365,04	1010,31	296,51	15,66				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.

