

| Наименование блюда                            | Выход | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                |       |          |      |
| Котлеты рыбные из горбуши ( фарш)<br>с соусом | 100   | 11,40    | 168  |
| Каша пшенная рассыпчатая                      | 150   | 39,23    | 267  |
| Напиток из смеси сухофруктов                  | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                | 50    | 25,00    | 125  |
| Итого:                                        | 500   | 91,64    | 626  |
| Обед                                          |       |          |      |
| Суп картофельный с клецками                   | 200   | 15,03    | 106  |
| Плов из мяса с крупой перловой *              | 250   | 43,36    | 536  |
| 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:                                        | 775   | 122,48   | 988  |
| Полдник                                       |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и<br>луком         | 100   | 42,04    | 247  |
| Напиток из смеси сухофруктов                  | 200   | 16,01    | 66   |
| Итого:                                        | 300   | 58,05    | 313  |
| Весь рацион питания:                          | 1575  | 272,17   | 1927 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 111,65                              | 64,82  | 272,17   | 0,76                    | 0,44 | 33,03 | 103,34 | 3,55 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 295,86                              | 850,25 | 253,85   | 13,68                   |      |       |        |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.

