



| Наименование блюда   | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|--|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак   |        |        |          |      |
| Салат витаминный (н)   |        | 100    | 24,73    | 187  |
| Котлеты из филе куриного в соусе   |        | 100    | 8,14     | 190  |
| Макаронные изделия отварные с маслом   |        | 150    | 31,70    | 194  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный   |        | 30     | 15,00    | 75   |
| Итого:   | 80,00  |        | 93,67    | 704  |
| Обед   |        |        |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем  |        | 200    | 6,51     | 64   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе   |        | 60/50  | 9,44     | 142  |
| Каша перловая рассыпчатая  |        | 150    | 32,91    | 220  |
| Чай с сахаром  |        | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный   |        | 50     | 25,00    | 125  |
| Хлеб ржаной  |        | 50     | 23,50    | 115  |
| Сметана  |        | 20     | 0,70     | 41   |
| Итого:   | 105,00 |        | 111,66   | 747  |
| Полдник  |        |        |          |      |
| Булочка ванильная  |        | 100    | 44,48    | 322  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Итого:   | 35,86  |        | 58,58    | 380  |
| Весь рацион питания:   | 220,86 |        | 263,91   | 1831 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 54,10                               | 51,89  | 263,91   | 1,78                    | 0,39 | 37,07 | 154,27 | 7,12 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мг       | Fe                      |      |       |        |      |
| 274,40                              | 576,55 | 186,27   | 12,24                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

*Исполнитель: шеф-повар: Тед*

