

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пряники		100	68,31	373
Залеканка рисовая с творогом и повидлом		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	85,00		137,69	735
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	89
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		125,08	848
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	37,83		68,80	338
Весь рацион питания:	233,00		331,57	1921

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
58,75	44,52	331,57	1,08	0,43	11,77	138,47	0,77
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
329,74	686,45	193,10	14,64				



Директор

(Михалев А. И.)

Исполнитель
ШЕФ-ПОВАР

Зав. производства

Алферова А. .