

М Е Н Ю

На 24.10.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Маринад овощной		100	8,20	104
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		92,48	642
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша кукурузная с маслом сливочным		160	40,06	260
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		119,19	790
Весь рацион питания:	171,00		211,67	1432

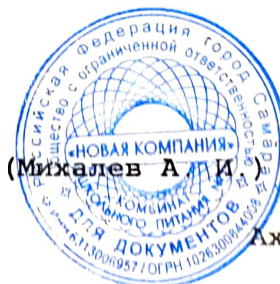
Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
38,99	47,78	211,67	0,69	0,35	41,55	144,20	3,72
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
254,93	649,49	200,77	11,94				

Директор

Бригадир

Калькулятор



Ахтямянова В. А.