

М Е Н Ю

На 16.10.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		205	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		140	13,72	66
Итого:	75,00		82,99	555
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Рыба, запеченная в сметанном соусе		50/50	9,67	127
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		128,94	819
Весь рацион питания:	171,00		211,93	1374

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
37,35	40,32	211,93	0,86	1,34	29,01	161,80	0,83
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
390,95	836,65	339,75	15,67				

Директор \_\_\_\_\_

(Михаилев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтамиянова В. А.