

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 27.09.2024 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Печенье		100	74,40	417
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с молоком		200	15,90	81
Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным		250	52,93	355
Итого:	86,25		143,26	916
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		109,25	821
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		120	66,67	320
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	54,13		84,11	393
Весь рацион питания:	261,84		336,61	2130

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,96	56,38	336,61	0,87	1,10	42,07	260,73	2,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
421,13	857,07	202,14	14,74				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .