

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Огурцы натуральные соленые		20	0,34	2
Плов		150	12,85	159
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	65,00		55,25	348
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы отварной		50	4,13	46
Борщ со свежей капустой и картофелем		250	10,93	95
Шницель из куриного филе		50	8,14	143
Чай с сахаром (н)		200/15	13,60	56
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Каша рисовая рассыпчатая (с маслом)		150/10	39,29	242
Итого:	84,00		106,40	732
Весь рацион питания:	149,00		161,65	1080

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
30,53	33,50	161,65	34,73	0,31	18,48	66,90	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
177,68	446,46	142,41	8,14				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.