



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Масло (порциями)		10	0,13	66
Запеканка из творога с повидлом		100/30	45,65	330
Компот их свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	65,00		87,52	581
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной (лук реп.)		50	3,65	63
Рассольник ленинградский		250	11,98	107
Каша рисовая рассыпчатая (с маслом)		150/10	39,29	242
Котлеты рыбные с маслом (молоко)		55	7,99	128
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	84,00		121,42	807
Весь рацион питания:	149,00		208,94	1388

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах		Углеводы						
Белки	Жиры			В1	В2	С	А	Е
34,74	43,96	208,94		0,30	0,21	18,83	122,28	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
316,34	530,62	132,65	5,83					

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтямова В. А.