

Согласовано:
Директор

Дата "22" сентября 2023



Меню

День: пятница

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Se (мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	205.00	10.33	11.52	7.05	56.64	341.97	0.28	0.15	0.00	0.02	0.79	0.08	19.40	273.07	182.28	6.12	354.15	3.07	5.35	0.02
402	Сыр (порцилли.) М_15	25.00	14.80	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
595	Мандарины	100.00	27.36	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.20	0.10	0.15
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.47	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Se (мкг)	F
25	Винегрет овощной (67)	100.00	0.53	1.34	10.11	0.00	124.34	0.00	0.04	12.30	0.22	4.04	0.00	20.00	41.08	18.53	0.77	111.10	3.05	0.27	0.00
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	6.14	2.23	6.06	16.91	134.10	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00
662	Птица тушенная в соусе М_290	100.00	25.01	14.42	19.99	2.95	113.60	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
886	Картофель отварной 220/10 М_310	230.00	12.56	4.30	8.76	32.60	228.23	0.23	0.14	8.80	0.26	0.32	0.15	21.96	111.01	43.01	1.66	936.50	11.00	0.98	0.00
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.14	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.97	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00

ревар