



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) | 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 (порциями) 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 порциями | 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 | 0.30 | 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 | 206.38 | 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) | Se (мкг) | F | |
| 25 | Винегрет овощной (67) | 100.00 | 8.59 | 1.34 | 10.11 | 6.86 | 124.34 | 0.05 | 0.04 | 12.95 | 0.22 | 4.54 | 0.00 | 25.65 | 41.08 | 18.53 | 0.77 | 111.15 | 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 | 2.42 | 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 | 0.28 | 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 | 7.92 | 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 | 0.00 | 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 |