



Меню

День: четверг
 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 | |
| 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 14.02 | 5.77 | 7.95 | 14.62 | 162.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.96 | 4.03 | 0.00 |
| 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 |
| 885 | Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175 | 260.00 | 16.21 | 7.59 | 12.45 | 40.84 | 301.32 | 0.12 | 0.17 | 1.63 | 0.06 | 0.24 | 0.21 | 158.37 | 192.64 | 44.64 | 0.93 | 241.94 | 12.52 | 5.79 | 0.02 |
| 728 | Чай с сахаром М_376 | 200.00 | 1.57 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 56.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

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 | |
| 429 | Салат из свежеты отварной М_52 | 100.00 | 3.73 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 89.85 | 0.02 | 0.04 | 8.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.06 | 6.65 | 0.00 | 0.00 |
| 711 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 4.09 | 1.85 | 5.94 | 8.26 | 98.12 | 0.06 | 0.05 | 21.86 | 0.25 | 2.37 | 0.00 | 38.64 | 50.06 | 21.86 | 0.78 | 302.70 | 4.25 | 0.35 | 0.01 |
| 708 | Биточки рубленные с соусом 50/50_269 | 120.00 | 41.38 | 11.46 | 11.45 | 13.81 | 198.72 | 1.67 | 0.12 | 1.42 | 0.02 | 0.32 | 0.03 | 34.88 | 133.00 | 21.49 | 1.86 | 203.60 | 6.99 | 1.20 | 0.15 |
| 592 | Макаронные изделия отварные М_309 | 200.00 | 7.02 | 7.05 | 6.50 | 42.30 | 260.59 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.09 | 0.10 | 5.42 | 50.54 | 9.02 | 1.06 | 90.68 | 1.02 | 0.07 | 0.00 |
| 712 | Компот из чернослива 348 | 200.00 | 6.35 | 0.34 | 0.00 | 23.65 | 92.81 | 0.00 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 0.27 | 0.00 | 11.89 | 12.33 | 15.16 | 0.45 | 128.39 | 0.08 | 0.04 | 0.00 |
| 571 | Хлеб ржано-пшеничный | 40.00 | 1.97 | 2.92 | 0.52 | 14.20 | 75.80 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 14.80 | 71.20 | 22.00 | 1.06 | 0.00 | 1.76 | 2.20 | 0.00 |