

Меню на 14 октября 2023 г.

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак																						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
735	Запеканка рисовая со сгущенным молоком М_185	150.00	10.72	4.15	5.70	36.53	213.40	0.03	0.09	0.11	0.02	1.55	0.09	67.92	93.18	21.11	0.49	29.34	0.63	5.17	0.00	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	3.38	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.83	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00	
607	Булочка творожная	100.00	7.48	11.61	8.25	52.14	329.89	0.14	0.19	0.32	0.06	1.16	0.32	79.52	154.87	20.49	1.25	152.34	4.91	16.20	0.03	
729	Яйцо вареное М_209	40.00	10.80	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00	
Итого 34 руб. 21 коп.																						
Обед																						
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
731	Салат из квашенной капусты М_47	60.00	8.26	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00	
934	Суп крестьянский с крупой мясом	200.00	9.19	4.28	6.52	11.42	103.13	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01	
737	Шницель рубленый с соусом 50/50 М_268	100.00	25.64	8.28	7.18	10.79	136.61	0.05	0.09	1.52	0.02	1.53	0.03	30.06	93.11	15.29	1.35	154.47	5.19	0.98	0.03	
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	13.00	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01	
712	Компот из чернослива _348	200.00	4.86	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	
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.37	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого 63 руб. 32 коп.																						