

Меню на 02 октября 2023 г.

День: понедельник

Неделя: первая

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	
605	Груша порциями	100.00	21.33	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01	
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	16.21	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	
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173	155.00	8.86	6.48	7.31	32.06	218.12	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01	
697	Кофейный напиток с молоком_379	210.00	9.38	3.46	2.87	26.21	153.62	0.04	0.16	1.37	0.02	0.00	0.05	126.00	94.50	14.70	0.11	153.30	9.45	2.10	0.02	
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	
Итого 57 руб. 61 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	
739	Салат из белокачанной капусты М_45	60.00	2.13	0.89	3.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01	
962	Котлеты рубленные с том.соусом	100.00	38.33	5.17	15.75	7.65	203.60	1.95	0.04	0.00	0.10	2.49	0.05	12.26	63.20	18.31	1.07	60.43	2.63	0.59	0.22	
932	Борщ с капустой картофелем мясом со сметаной	205.00	11.92	4.30	7.40	10.71	105.07	0.04	0.04	9.88	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01	
871	Макароны отварные М_309 150 гр	150.00	5.13	5.39	4.68	32.39	196.87	0.05	0.02	0.00	0.02	0.83	0.08	4.07	38.60	6.91	0.81	69.39	0.78	0.05	0.00	
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.64	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 67 руб. 52 коп.																						
Полдник																						
№ 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	
952	Пирожки печеные с творогом ДС	100.00	31.00	14.28	11.75	0.69	794.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.00	0.18	0.86	0.16	0.01	1.22	0.01	0.06	0.00	
707	Компот из изюма_348	200.00	4.00	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05	
Итого 35 руб. 00 коп.																						