

Меню на 10 октября 2023 г.

День: вторник

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	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	155.00	40.89	20.73	15.83	16.88	295.22	0.06	0.33	0.34	0.09	0.47	0.23	209.25	286.49	28.19	0.80	154.76	11.56	37.44	0.04
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.71	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.32	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.59	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00
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 68 руб. 31 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	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
25	Винегрет овощной (67)	60.00	4.70	0.80	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
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
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	27.58	9.81	10.41	10.83	110.05	0.03	0.04	0.77	0.02	1.53	0.03	25.95	22.66	8.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
644	Рис отварной М_304	180.00	11.20	4.42	7.32	43.04	240.21	0.03	0.03	0.00	0.03	0.34	0.12	3.14	74.36	23.00	0.63	51.11	0.91	9.87	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.15	0.57	0.00	32.21	126.05	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
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 62 руб. 92 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	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
954	Ватрушки с повидлом ДС	100.00	33.00	6.14	7.90	26.81	339.96	0.01	0.00	0.20	0.00	0.89	0.00	5.78	4.46	2.96	0.53	1.22	0.01	0.06	0.00
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.93	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
Итого 41 руб. 93 коп.																					