

Меню на 12 октября 2023 г.

День: четверг

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	
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	8.75	2.36	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00	
209	Каша манная (жидкая) на молоке	200.00	14.00	8.14	10.20	30.29	239.57	0.09	0.25	2.21	0.06	0.51	0.18	209.77	178.67	28.90	0.48	357.07	15.33	12.05	0.03	
724	Какао с молоком М_382	200.00	9.32	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	206.36	9.00	2.00	0.03	
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.67	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	
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 46 руб. 54 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	
739	Салат из белокочанной 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	
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	
946	Плов из филе куриного Шк	200.00	32.67	10.57	18.84	2.02	205.79	0.01	0.01	2.69	0.22	3.92	0.00	8.83	11.97	6.01	0.20	12.70	0.83	0.05	0.01	
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	
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 49 руб. 74 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	
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.																						