



Меню

День: четверг(2)  
 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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
733	Бутерброд с маслом сливочным М 1	40.00	8.13	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
724	Какао с молоком М 362	200.00	8.47	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.65	125.12	116.20	31.00	0.96	206.36	9.00	2.00	0.03
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
681	Макароны отварные с сыром 200гр М 204	205.00	17.42	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.30
729	Яйцо вареное М 209	40.00	7.80	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.74	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	270.00	2.00	0.30	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
739	Салат из белокочанной капусты М 45	100.00	3.46	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	38.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.34	236.70	2.87	0.25	0.01
458	Суп крестьянский с крутой М 98	250.00	3.86	1.89	4.97	14.28	109.78	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	216.55	3.09	1.76	0.01
652	Фрикадельки в соусе М 280	100.00	27.41	7.99	9.09	10.99	163.75	0.05	0.08	1.52	0.01	2.29	0.04	29.39	91.65	12.98	1.22	174.11	5.30	1.27	0.03
708	Каша пшеничная вязкая 200г 303	200.00	7.93	5.50	8.39	32.65	230.22	0.11	0.05	0.00	0.04	0.35	0.14	21.12	125.87	28.26	2.09	110.95	0.00	33.76	0.00
707	Компот из изюма 348	200.00	7.82	0.35	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	16.87	25.59	8.33	0.60	164.87	0.00	0.12	0.00
651	Хлеб Дерницкий	40.00	2.36	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