

## Меню на 04 октября 2023 г.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

| 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 |                        | B1           | B2   | C     | A    | E    | D(мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | K      | I(мкг) | Se(мкг) | F    |  |
| 401                          | Масло (порциями) М_14                            | 10.00         | 6.00    | 0.08            | 8.25  | 0.08     | 74.80                  | 0.00         | 0.01 | 0.00  | 0.04 | 0.10 | 0.15   | 2.40                 | 3.00   | 0.00  | 0.02 | 1.50   | 0.00   | 0.10    | 0.00 |  |
| 744                          | Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223       | 200.00        | 60.02   | 29.70           | 22.38 | 42.28    | 490.44                 | 0.10         | 0.53 | 0.68  | 0.12 | 0.76 | 0.20   | 355.35               | 436.05 | 46.92 | 1.09 | 229.32 | 14.88  | 51.59   | 0.05 |  |
| 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                                   | 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 |  |
| 698                          | Яблоки свежие порциями                           | 100.00        | 9.27    | 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 | 278.00 | 2.00   | 0.30    | 0.00 |  |
| <b>Итого 82 руб. 34 коп.</b> |  |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |       |      |        |        |         |      |  |
| 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 |                        | B1           | B2   | C     | A    | E    | D(мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | K      | I(мкг) | Se(мкг) | F    |  |
| 369                          | Салат из квашеной капусты                        | 100.00        | 13.77   | 1.60            | 4.99  | 7.68     | 83.39                  | 0.02         | 0.02 | 25.30 | 0.00 | 2.30 | 0.00   | 41.98                | 30.91  | 14.36 | 0.57 | 14.60  | 0.30   | 0.05    | 0.00 |  |
| 933                          | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250.00        | 11.06   | 6.03            | 5.93  | 20.74    | 139.29                 | 0.11         | 0.06 | 15.64 | 0.28 | 1.39 | 0.00   | 16.63                | 65.32  | 24.60 | 1.00 | 346.55 | 4.70   | 0.36    | 0.00 |  |
| 719                          | Рыба припущенная с соусом М_227                  | 100.00        | 20.19   | 9.29            | 1.78  | 3.29     | 65.76                  | 0.06         | 0.01 | 1.03  | 0.04 | 0.38 | 0.03   | 35.34                | 100.19 | 3.10  | 0.10 | 38.99  | 1.33   | 0.29    | 0.01 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 851                          | Хлеб Дарницкий                                   | 50.00         | 2.96    | 3.40            | 0.65  | 20.35    | 122.50                 | 0.03         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00   | 5.25                 | 23.70  | 7.05  | 0.58 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 |  |
| <b>Итого 64 руб. 98 коп.</b> |  |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |       |      |        |        |         |      |  |