

Меню на 05 октября 2023 г.

День: четверг

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 |
| 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 15.48 | 5.77 | 7.95 | 14.62 | 162.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.96 | 4.03 | 0.00 |
| 885 | Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175 | 260.00 | 15.86 | 7.59 | 12.45 | 40.84 | 301.32 | 0.12 | 0.17 | 1.63 | 0.06 | 0.24 | 0.21 | 158.37 | 192.64 | 44.64 | 0.93 | 241.94 | 12.52 | 5.79 | 0.02 |
| 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 |
| 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 |

Итого 36 руб. 72 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 | | B1 | B2 | C | A | E | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 443 | Салат из моркови с изюмом М_66 | 100.00 | 7.84 | 1.22 | 0.08 | 22.04 | 90.87 | 0.06 | 0.06 | 5.75 | 1.50 | 0.37 | 0.00 | 31.05 | 56.54 | 33.72 | 0.88 | 99.45 | 3.76 | 0.16 | 0.06 |
| 937 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной | 255.00 | 12.54 | 5.01 | 9.28 | 8.07 | 116.64 | 0.06 | 0.05 | 22.44 | 0.26 | 2.38 | 0.00 | 41.29 | 49.77 | 22.13 | 0.78 | 313.81 | 4.39 | 0.35 | 0.01 |
| 708 | Биточки рубленые с соусом 50/50_269 | 120.00 | 36.62 | 11.46 | 11.45 | 13.81 | 198.72 | 1.67 | 0.12 | 1.42 | 0.02 | 0.32 | 0.03 | 34.88 | 133.00 | 21.49 | 1.86 | 203.60 | 6.99 | 1.20 | 0.15 |
| 870 | Макароны отварные М_309 200 гр | 200.00 | 7.07 | 7.26 | 6.52 | 43.61 | 267.03 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.12 | 0.10 | 5.54 | 52.04 | 9.30 | 1.09 | 93.45 | 1.05 | 0.07 | 0.00 |
| 712 | Компот из черносливы _348 | 200.00 | 4.86 | 0.34 | 0.00 | 23.65 | 92.81 | 0.00 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 0.27 | 0.00 | 11.89 | 12.33 | 15.16 | 0.45 | 128.39 | 0.08 | 0.04 | 0.00 |
| 571 | Хлеб ржано-пшеничный | 40.00 | 2.37 | 2.92 | 0.52 | 14.20 | 75.60 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 14.80 | 71.20 | 22.00 | 1.08 | 0.00 | 1.76 | 2.20 | 0.00 |

Итого 71 руб. 30 коп.