

Меню на 16 октября 2023 г.

День: понедельник

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
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	210.00	14.26	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	16.21	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.92	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
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.83	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
605	Груша порциями	100.00	22.13	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01
Итого 63 руб. 35 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
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.55	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
932	Борщ с капустой картофелем мясом со сметаной	255.00	14.99	5.35	9.20	13.33	130.70	0.05	0.05	12.29	0.28	2.44	0.00	44.68	53.84	27.39	1.17	187.58	5.65	0.47	0.01
870	Макароны отварные М_309 200 гр	200.00	7.32	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
970	Котлеты рубленые с томат.соусом Шк	100.00	32.80	4.83	6.44	6.97	106.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.64	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	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 67 руб. 67 коп.																					