

Меню на 19 октября 2023 г.

День: четверг

Неделя: первая

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	
720	Каша из риса и пшена с маслом М_175	210.00	14.31	6.18	11.62	33.36	259.24	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	156.69	36.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02	
392	Бутерброд с сыром	50.00	15.66	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	
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	
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.45	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	

Итого 35 руб. 09 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	
755	Компот из чернослива М_348	200.00	5.03	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	
443	Салат из моркови с изюмом М_66	60.00	4.70	0.73	0.05	13.22	54.52	0.04	0.04	3.45	0.90	0.22	0.00	18.63	33.92	20.23	0.53	59.67	2.25	0.10	0.04	
937	Ши из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной	205.00	10.22	4.03	7.46	6.49	93.77	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01	
753	Каша пшеничная вязкая 150 М_303	150.00	4.64	4.25	4.56	25.13	160.28	0.08	0.03	0.00	0.02	0.72	0.08	15.84	97.09	21.98	1.62	85.85	0.00	26.21	0.00	
976	Фрикадельки со сметанным соусом с луком 511 Шк	100.00	32.02	6.98	6.93	7.84	122.07	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	
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 58 руб. 98 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	
991	Пирожки печеные с яблоками 100 гр	100.00	21.76	7.54	9.41	0.69	883.44	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	
724	Какао с молоком М_382	200.00	9.31	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	

Итого 31 руб. 07 коп.