

Меню на 20 октября 2023 г.

День: пятница

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 |
| 746 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302 | 155.00 | 7.18 | 8.68 | 6.31 | 42.64 | 266.46 | 0.21 | 0.11 | 0.00 | 0.02 | 0.61 | 0.08 | 14.90 | 205.90 | 137.20 | 4.61 | 266.75 | 2.31 | 4.04 | 0.01 |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 16.14 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 58 руб. 43 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 |
| 25 | Винегрет овощной (67) | 60.00 | 4.94 | 0.80 | 6.06 | 4.11 | 74.60 | 0.03 | 0.02 | 7.77 | 0.13 | 2.72 | 0.00 | 15.39 | 24.65 | 11.12 | 0.46 | 66.69 | 1.83 | 0.16 | 0.00 |
| 938 | Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной | 205.00 | 11.80 | 4.43 | 7.55 | 13.57 | 124.02 | 0.08 | 0.05 | 6.04 | 0.23 | 1.94 | 0.00 | 17.98 | 60.32 | 21.08 | 0.78 | 278.32 | 3.97 | 1.80 | 0.00 |
| 706 | Пюре картофельное 200гр_312 | 200.00 | 13.43 | 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 |
| 662 | Птица, тушенная в соусе М_290 | 100.00 | 24.50 | 14.42 | 19.99 | 2.95 | 113.60 | 0.01 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 0.97 | 0.03 | 16.69 | 9.99 | 1.61 | 0.05 | 20.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 721 | Компот из свежих яблок М_342 | 200.00 | 6.24 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 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 63 руб. 28 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 |
| 989 | Пирожки печеные с творогом 100 гр | 100.00 | 25.87 | 14.28 | 11.75 | 0.69 | 794.12 | 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 |
| 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 |

Итого 29 руб. 87 коп.