

Меню на 21 октября 2023 г.

День: суббота

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		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
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
879	Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	14.84	9.40	11.95	37.09	295.71	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
729	Яйцо вареное М_209	40.00	11.46	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.59	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00
Итого 39 руб. 81 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	60.00	2.13	0.89	3.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
934	Суп крестьянский с крупой мясом	200.00	9.33	4.28	6.52	11.42	103.13	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
871	Макароны отварные М_309 150 гр	150.00	5.31	5.39	4.68	32.39	196.87	0.05	0.02	0.00	0.02	0.83	0.08	4.07	38.60	6.91	0.81	69.39	0.78	0.05	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
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	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 55 руб. 16 коп.																					