

Меню на 18 октября 2023 г.

День: среда

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	
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223	200.00	55.28	29.70	22.38	42.28	490.44	0.10	0.53	0.68	0.12	0.76	0.20	355.35	436.05	46.92	1.09	229.32	14.88	51.59	0.05	
401	Масло (порциями) М_14	10.00	6.36	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	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	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	3.12	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00	

Итого 77 руб. 70 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	
369	Салат из квашеной капусты	100.00	13.77	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00	
933	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250.00	11.23	6.03	5.93	20.74	139.29	0.11	0.06	15.64	0.28	1.39	0.00	16.63	65.32	24.60	1.00	346.55	4.70	0.36	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	
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	20.19	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.38	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01	
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	50.00	2.96	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	

Итого 65 руб. 58 коп.