

Согласовано
Директор

Дата:



Нарекания
Сезон
Возрастная группа: 12 лет и старше



Утверждено
Директор
Дата: 11.09.2023

Меню

Завтрак

№ рецепта	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	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мг)	Na (мг)	Se (мкг)	F
698	Яблоко свежое порциями	100.00	10.74	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
392	Бутерброд с сыром	90.00	14.02	5.77	7.96	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.48	13.95	0.96	4.03	0.00
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	16.29	6.10	11.36	38.10	281.28	0.06	0.15	1.30	0.06	0.29	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	181.38	9.62	8.74	0.02
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.42	1.52	0.16	9.72	47.80	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
724	Квас с молоком М_382	200.00	8.47	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

Обед

№ рецепта	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	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мг)	Na (мг)	Se (мкг)	F
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	96.00	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	3.73	1.95	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
728	Суп картофельный с горохом М_102	250.00	3.54	5.13	5.33	19.50	148.29	0.23	0.07	13.73	0.27	2.45	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.68	0.01
708	Биточки рубленые с соусом М_269	120.00	36.57	12.84	6.78	13.96	152.68	0.08	0.13	1.78	0.02	0.30	0.03	35.68	134.75	21.17	1.86	172.99	8.52	1.20	0.03
740	Каша пшеничная М_321	230.00	17.11	4.80	6.18	21.78	158.17	0.06	0.09	39.47	0.18	0.51	0.12	129.01	93.62	46.80	1.83	808.75	8.45	1.09	0.03
710	Компот из фруктов М_348	200.00	7.24	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00