

Согласовано:  
Директор

Дата "15" сентября 2023



День: Суббота  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

### 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
897	Корейский напиток с молоком_379	200.00	8.91	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
903	Каша пшеничная с маслом 250г/10 №173	260.00	19.17	11.73	12.89	46.35	351.15	0.04	0.16	1.63	0.08	0.10	0.21	150.88	114.36	17.33	0.14	184.00	11.25	2.60	0.02
589	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	28.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
585	мандарины порциями	100.00	27.36	0.90	0.30	6.10	40.00	0.08	0.09	38.00	0.01	0.20	0.00	95.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

#### 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	3.73	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	36.15	40.35	20.90	1.33	0.00	6.95	0.96	0.00
478	Суп картофельный с макаронами и морковью М_103	250.00	3.92	2.82	2.79	20.91	121.95	0.11	0.08	21.80	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	26.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
862	Птица тушеная в соусе М_290	100.00	26.01	14.42	19.99	2.95	113.80	0.01	0.01	0.08	0.01	0.97	0.03	16.66	9.99	1.81	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.58	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	8.19	358.25	3.10	6.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.14	0.16	0.18	27.87	108.98	0.01	0.01	1.80	0.00	0.18	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.97	2.92	0.52	14.20	76.80	0.07	0.03	0.00	0.00	0.58	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.78	2.30	0.00