

Согласовано  
Директор



Дата: 22 Сентября 2023

Возрастная группа: 12 лет и старше



Комитет  
Директор  
Дата: 22.09.2023

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
569	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	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	205.00	10.33	11.52	7.05	56.64	341.97	0.28	0.15	0.00	0.02	0.79	0.08	19.40	273.07	182.28	6.12	354.15	3.07	5.38	0.02
402	Сыр порционный М 15	25.00	14.80	5.75	6.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.08	0.13	0.24	220.00	126.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
695	Миндарины порциями	100.00	27.36	0.80	0.30	8.10	40.00	0.08	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15
724	Кавья 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
25	Винегрет овощной (Б7)	100.00	8.59	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
715	Рисогралик Ленинградский со сметаной 250/5	265.00	8.14	2.23	6.06	16.91	134.10	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.87	345.25	4.86	2.24	0.00
652	Птица тушенная в соусе М 290	100.00	25.01	14.42	19.99	2.95	113.80	0.01	0.01	0.05	0.01	0.97	0.03	16.99	9.99	1.61	0.05	20.06	1.18	0.26	0.00
609	Картофель отварной 220/10 М 310	230.00	12.56	4.30	8.76	32.60	228.23	0.23	0.14	8.80	0.26	0.32	0.15	21.98	111.01	43.01	1.66	936.50	11.00	0.98	0.00
721	Компот из свежих яблок М 347	200.00	6.14	0.16	0.18	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.97	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00