

на 05 сентября 2023г.

Меню

День: вторник
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173	210.00	7.64	13.56	32.78	280.90	0.18	0.16	1.30	0.06	0.80	0.20	143.83	234.95	70.05	1.69	147.50	10.94	14.62	0.02
959	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	6.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
724	Каша с молоком М_362	200.00	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.18	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.38	9.00	2.00	0.03
909	Бутерброд с колбасой	55.00	2.40	4.39	27.11	156.70	0.06	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
25	Винегрет овощной (67)	60.00	0.80	8.06	4.11	74.90	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.85	11.12	0.48	96.89	1.83	0.16	0.00
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205.00	1.57	4.87	10.71	90.04	0.04	0.04	9.86	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01
743	Тертая рубленая с соусом 60/50 М_279	110.00	7.47	8.37	8.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.86	0.03	18.28	78.60	13.86	1.14	175.16	4.57	1.28	0.02
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	8.68	6.31	42.64	266.46	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	286.75	2.31	4.04	0.01
951	Хлеб Дарницкий	40.00	2.72	0.62	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.98	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_345	200.00	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00



Благодарю