

Согласовано:
Директор

Дата 14.08.2023



Меню

День: пятница
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 7-12 лет

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование	Вес порции, г	Цена, руб	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	
749	Каша гречневая рассыпчатая с маслом М. 302	155.00	8.51	8.88	6.31	42.64	266.46	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.81	266.75	2.31	4.04	0.01
402	Сыр (порцики) М. 15	25.00	14.80	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.26	22.00	0.00	3.63	0.00
724	Какао 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	126.12	116.20	31.00	0.98	208.36	9.00	2.00	0.03
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	28.00	5.60	0.44	0.00	1.26	2.40	0.00
565	Мандарины порцики	100.00	27.36	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	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

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование	Вес порции, г	Цена, руб	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 (67)	60.00	5.15	0.80	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.63	0.16	0.00
749	Рапсолынк Ленинградский со сметаной М. 200/5	205.00	4.92	1.81	5.03	13.57	109.26	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.66	60.32	21.08	0.78	279.32	3.97	1.80	0.00
662	Птица тушеная в соусе М. 290	100.00	2.42	14.42	19.99	2.95	113.60	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.89	9.99	1.51	0.05	20.08	1.16	0.28	0.00
718	Картофель отварной 310	200.00	10.17	3.89	6.31	29.63	193.25	0.20	0.13	6.00	0.23	0.27	0.10	19.51	100.39	39.10	1.51	851.05	10.00	0.67	0.00
721	Компот из свежих яблок М. 342	200.00	7.92	0.16	0.16	27.67	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.60	0.12	0.00
951	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	18.26	96.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00