

Согласовано:
Директор

Дата: 20.09.2023

День: 20.09.2023
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 7-11 лет



Утвержден:
М.Н. Федотова
Дата: 20.09.2023

Меню

Завтрак

№ рецеп.	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	
401	Масло (порция) М_14	10.00	6.00	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком М_223	150.00	45.80	22.27	16.79	31.71	367.83	0.08	0.40	0.51	0.09	0.57	0.15	266.51	327.04	35.19	0.82	171.99	11.18	38.70	0.04
738	Чай с лимоном М_377	200.00	3.06	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.60	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
669	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	5.00	26.00	6.60	0.44	0.00	1.26	2.40	0.00
698	Яблоки свежие 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

Обед

№ рецеп.	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	
731	Салат из капустной капусты М_47	60.00	6.67	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.16	0.00	1.36	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.78	0.18	0.03	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	2.90	2.25	2.23	16.73	97.56	0.06	0.05	17.28	0.26	1.15	0.00	21.98	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	24.66	9.29	1.78	3.29	85.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.36	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	13.82	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.16	6.62	0.23	0.26	0.19	60.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
707	Компот из яблок_348	200.00	7.82	0.36	0.00	26.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.99	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
729	Ябло вареное М_209	40.00	7.80	5.08	4.80	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.68	22.00	78.50	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
851	Хлеб диетический	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	96.00	0.02	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	6.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00