



Меню

День: вторник
 Неделя: 2 неделя
 Сезон: зимний
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
358	Яйца вареные	40.00	8.39	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	78.80	4.80	1.00	50.00	0.00	12.28	0.00
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М 223	155.00	43.34	20.73	15.83	16.88	295.22	0.06	0.33	0.34	0.09	0.47	0.23	209.25	288.49	28.19	0.60	154.76	11.56	37.44	0.04
728	Чай с сахаром М 376	200.00	1.32	0.10	0.03	14.99	58.85	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
608	Бутерброд с повидлом	65.00	9.77	2.40	4.36	27.68	158.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.98	1.85	0.00
568	Хлеб пшеничный	50.00	3.84	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.90	1.60	3.00	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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
26	Винегрет овощной (Б7)	60.00	5.11	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	0.48	66.69	1.63	0.16	0.00
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205.00	11.33	4.30	7.40	10.71	105.07	0.04	0.04	9.98	0.22	1.96	0.00	35.92	43.28	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	17.72	9.81	10.41	10.83	110.05	0.03	0.04	0.77	0.02	1.53	0.03	25.95	22.66	8.82	0.40	37.53	2.82	1.00	0.00
844	Рис отварной М 304	200.00	14.81	4.91	8.14	47.63	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.82	25.56	0.69	58.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М 349	200.00	4.53	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
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	3.00	0.00	0.00	0.00