

Согласовано
Директор * 

Дата " 202



День: понедельник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше



Меню

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)	Se (мкг)	F	
443	Салат из моркови с изюмом М_65	100.00	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.08	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.08
698	Яблоки свежие порциями	100.00	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
392	Бутерброд с сыром	50.00	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	6.10	11.38	39.10	281.28	0.06	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	181.38	9.92	8.74	0.02
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	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	6.00	2.00	0.03

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)	Se (мкг)	F	
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	278.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
851	Хлеб Дарницкий	40.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00
728	Суп картофельный с горохом М_102	250.00	15.40	16.00	58.49	444.87	0.68	0.20	41.17	0.82	7.35	0.00	104.18	283.63	109.28	6.14	741.30	13.28	8.65	0.03
708	Биточки рубленые с соусом 50/50_289	120.00	11.46	11.45	13.81	198.72	1.67	0.12	1.42	0.02	0.32	0.03	34.88	133.00	21.49	1.86	203.60	6.99	1.20	0.15
710	Компот из кураги_348	200.00	1.06	0.00	31.33	124.16	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00