



### Меню

для: 12 лет и старше

#### Завтрак

№ рецепта	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 (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
897	Кофейный напиток с молоком, 378	200.00	8.91	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
903	Каша пшеница с маслом 250/10 №173	260.00	13.17	11.73	12.89	46.35	351.13	0.04	0.16	1.63	0.06	0.10	0.21	150.88	114.35	17.33	0.14	184.00	11.25	2.60	0.02
569	Хлеб пшеничный	40.00	2.94	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
595	мандарины порциями	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

№ рецепта	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 (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
429	Салат из свеклы отварной М. 52	100.00	3.73	1.35	6.08	7.87	89.55	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	3.62	2.92	2.79	20.91	121.95	0.11	0.05	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	26.30	1.06	386.55	4.91	0.37	0.02
662	Птица тушеная в соусе М. 290	100.00	25.01	14.42	19.99	2.95	113.60	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.59	9.90	1.61	0.05	20.06	1.18	0.26	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.59	11.66	6.70	57.28	359.91	0.26	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.10	358.25	3.10	5.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М. 342	200.00	6.14	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.80	0.00	0.18	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.97	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.78	2.20	0.00