

Согласовано:
Директор

Дата: 202



День: понедельник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Заведующий
кабинетом питания
Федотова
202

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	I (мкг)	Se (мкг)	F
392	Бутерброд с сыром	50.00	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.08	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
750	Каша молочная рисовая 150/5 М 174	155.00	4.56	6.47	29.05	191.33	0.04	0.11	0.97	0.04	0.18	0.11	92.91	117.33	26.73	0.41	135.69	7.21	6.53	0.01
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
696	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
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	118.20	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
443	Салат из моркови с изюмом М 66	100.00	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.85	99.45	3.76	0.16	0.06
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	276.56	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
477	Суп картофельный с бобовыми М 102	200.00	8.04	6.65	15.64	129.09	0.18	0.05	8.91	0.20	1.93	0.00	24.02	69.86	27.88	1.61	181.68	3.46	2.31	0.00
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	1.68	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.68	353.77	0.70	0.45	0.00
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