



Меню

Сезон:   
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	
676	Каша овсяная с маслом 200/10	210.00	11.74	8.40	11.95	37.08	295.71	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.91	3.30	2.73	24.96	148.30	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
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	8.00	26.00	5.50	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			Энергетическая 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	
426	Салат из свеклы отварной М. 52	60.00	2.24	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.60	0.00	3.99	0.40	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	200.00	2.90	2.25	2.23	16.73	87.96	0.09	0.05	17.28	0.29	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
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	16.69	9.99	1.51	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.59	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	356.25	3.10	5.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М. 342	200.00	6.14	0.16	0.16	27.67	108.96	0.01	3.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	96.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00