



Меню

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F		
910	Яблоко свежее 100 г (б/к)	100,00	8,16	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,02	4,00	0,01	0,40	0,00	10,00	5,00	2,00	1,00	278,00	2,00	0,30	0,00	
878	Каша пшеничная с маслом 200/10	210,00	15,49	9,40	11,95	37,09	295,71	0,03	0,13	1,30	0,08	0,10	0,20	1,21	18,62	0,77	13,96	0,12	147,50	4,00	2,10	0,22
697	Хлебный напиток с молоком 378	200,00	6,73	3,30	2,73	24,96	146,30	0,04	0,15	1,30	0,02	0,00	0,05	120,00	60,00	14,00	0,10	146,00	5,00	2,00	0,23	
509	Хлеб пшеничный	40,00	3,07	3,04	6,32	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	

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F	
420	Салат из свеклы отварной № 52	60,00	2,29	0,61	3,65	4,72	53,31	0,01	0,00	5,70	0,01	0,64	0,00	21,19	24,51	12,54	0,80	0,00	1,04	0,40	0,18
478	Суп картофельный мажоранный № 100	200,00	5,91	4,68	4,74	16,73	112,02	0,09	0,05	17,28	0,20	1,18	0,00	21,96	54,60	32,94	0,96	309,24	3,93	0,29	0,11
662	Птица тушенная в соусе № 290	100,00	32,89	10,36	15,00	2,95	92,46	0,01	0,01	0,06	0,01	0,97	0,03	16,69	9,99	1,61	0,05	20,68	1,18	0,76	0,00
734	Каша гречневая рассыпчатая № 302	200,00	11,22	11,66	8,70	57,26	155,61	0,26	0,04	0,50	0,03	0,80	0,13	20,07	276,58	184,24	6,16	368,05	1,10	5,43	0,00
721	Компот из свежих яблок № 342	200,00	5,61	0,18	0,16	27,67	108,90	0,01	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	4,00	3,20	0,80	0,40	111,20	0,50	0,12	0,00
951	Хлеб пшеничный	40,00	2,36	2,72	6,62	16,26	96,00	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