



Меню

День: понедельник
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 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 (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 605 | Груша порциями | 100.00 | 24.67 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 | 155.00 | 1.00 | 0.10 | 0.01 |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 14.80 | 5.75 | 5.97 | 0.00 | 90.00 | 0.01 | 0.08 | 0.17 | 0.06 | 0.13 | 0.24 | 220.00 | 125.00 | 8.75 | 0.25 | 22.00 | 0.00 | 3.63 | 0.00 |
| 717 | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173 | 210.00 | 14.32 | 8.74 | 12.49 | 43.87 | 320.30 | 0.19 | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.20 | 134.54 | 207.40 | 54.94 | 1.46 | 245.00 | 11.25 | 3.45 | 0.02 |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 8.82 | 3.30 | 2.73 | 24.95 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 6.00 | 2.00 | 0.02 |
| 568 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.54 | 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 | 0.54 | 1.20 | 0.00 |

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 (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 739 | Салат из белокачанной капусты М_45 | 100.00 | 3.46 | 1.48 | 5.08 | 8.98 | 86.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 |
| 726 | Суп картофельный с горохом М_102 | 250.00 | 8.95 | 7.11 | 7.71 | 19.50 | 158.67 | 0.23 | 0.07 | 13.73 | 0.27 | 2.45 | 0.00 | 34.72 | 87.88 | 36.42 | 2.05 | 247.10 | 4.43 | 2.88 | 0.01 |
| 738 | Котлеты рубленные с томатным соусом 60/50 М_269 | 100.00 | 34.76 | 8.36 | 10.48 | 11.92 | 172.94 | 1.12 | 0.08 | 7.45 | 0.09 | 1.79 | 0.00 | 23.16 | 101.05 | 23.76 | 1.69 | 129.04 | 4.14 | 0.77 | 0.10 |
| 870 | Макаронные отварные М_309 200 гр | 200.00 | 8.41 | 7.26 | 6.52 | 43.61 | 267.03 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.12 | 0.10 | 5.54 | 52.04 | 0.30 | 1.09 | 93.45 | 1.05 | 0.07 | 0.00 |
| 597 | Чай с фруктовым соком | 200.00 | 6.34 | 0.54 | 0.10 | 6.58 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.36 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 98.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 13.96 | 5.54 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

