

## Меню на 24 октября 2023 г.

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак																					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	200.00	48.28	27.61	20.34	27.45	406.89	0.09	0.43	0.43	0.12	0.74	0.29	270.74	376.49	37.69	1.12	230.82	14.81	50.91	0.05
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.45	0.10	0.03	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.77	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.67	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
729	Яйцо вареное М_209	40.00	11.46	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
<b>Итого 75 руб. 63 коп.</b>																					
Обед																					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.37	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
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.24	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
932	Борщ с капустой картофелем мясом со сметаной	255.00	14.99	5.35	9.20	13.33	130.70	0.05	0.05	12.29	0.28	2.44	0.00	44.68	53.84	27.39	1.17	187.58	5.65	0.47	0.01
644	Рис отварной М_304	200.00	12.77	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
977	Котлеты из мяса птицы смет. томат. соусом Шк	100.00	23.61	8.25	3.21	7.00	89.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.14	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого 67 руб. 12 коп.</b>																					