



Утверждаю:
М.Н. Федотова
Дата: 10 ноября 2023г.

Меню

День: пятница
Неделя: 2 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 910 | Яблоки свежие 100 г (д/ш) | 100.00 | 8.18 | 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 |
| 879 | Каша полбяная с маслом 200/10 | 210.00 | 15.49 | 9.40 | 11.95 | 37.09 | 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 | 8.73 | 3.30 | 2.79 | 24.98 | 146.30 | 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 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.07 | 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 |

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 | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 429 | Салат из свежых отварной М 52 | 80.00 | 2.29 | 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 | 0.80 | 0.00 | 3.99 | 0.40 | 0.00 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями М 103 | 200.00 | 8.91 | 4.88 | 4.74 | 16.73 | 112.02 | 0.09 | 0.05 | 17.28 | 0.26 | 1.18 | 0.00 | 21.96 | 54.60 | 22.64 | 0.66 | 309.24 | 3.93 | 0.29 | 0.01 |
| 552 | Птица тушеная в соусе М 280 | 100.00 | 32.89 | 10.36 | 15.00 | 2.95 | 92.48 | 0.01 | 0.01 | 0.08 | 0.01 | 0.97 | 0.03 | 16.69 | 9.99 | 1.61 | 0.05 | 20.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 704 | Каша гречневая рассыпчатая 302 | 200.00 | 11.22 | 11.66 | 8.70 | 57.26 | 359.91 | 0.28 | 0.15 | 0.00 | 0.03 | 0.82 | 0.10 | 20.07 | 276.58 | 184.24 | 6.19 | 358.25 | 3.10 | 5.43 | 0.02 |
| 721 | Компот из свежих яблок М 342 | 200.00 | 5.91 | 0.16 | 0.16 | 27.67 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 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 | 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 |