



Монка

Док. 0004
 Неделя 1 месяц
 Сила
 Возрастная группа 7 - 11 лет

№	Наименование пищи	Вид	Сорт	Сорт	Полный состав			Энергетическая ценность	Детализация М										Макроэлементы в 100 г				
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С	Са	К	Мg	Р	К	Na	Cl		
690	Хлеб белый пшеничный	100.00	8.18	0.42	0.40	8.99	48.00	0.23	0.32	4.20	0.21	0.40	0.00	10.00	8.00	8.00	1.00	278.00	2.00	0.10	0.00		
691	Масло подсолнечное М. 14	10.00	0.60	0.02	0.29	0.08	74.83	0.00	0.00	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.20	0.00	0.00	1.90	0.00	0.10	0.00		
704	Запеканка из творога со сметаной М. 200	180.00	45.49	20.27	18.79	31.71	167.80	0.08	0.40	1.10	0.30	0.60	0.15	248.91	107.04	150.00	0.22	111.00	11.10	0.00	0.00		
730	Чай зеленый М. 377	200.00	2.25	0.16	0.08	16.22	18.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.21	0.00	0.00		
868	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	0.34	0.32	19.44	59.20	0.04	0.05	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	20.00	9.50	0.44	0.00	1.29	2.40	0.00		

№	Наименование пищи	Вид	Сорт	Сорт	Полный состав			Энергетическая ценность	Детализация М										Макроэлементы в 100 г				
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С	Са	К	Мg	Р	К	Na	Cl		
700	Чай каркаде-оранжевый 312	200.00	14.89	4.04	10.94	26.74	220.27	0.16	0.10	0.30	0.20	0.20	0.10	60.00	110.00	50.00	1.30	70.00	1.20	0.10	0.00		
701	Сметана из сливок 348	200.00	7.90	3.28	0.00	28.36	105.89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.67	25.99	8.33	0.00	104.87	0.00	0.10	0.00		
869	Хлеб бородинский	40.00	2.38	2.72	0.62	19.29	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.30	0.04	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
942	Салат из овощей с укропом М. 88	90.00	5.36	0.73	0.04	13.23	64.82	0.04	0.04	0.40	0.30	0.12	0.00	19.60	55.60	35.20	0.04	63.07	2.20	0.10	0.04		
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	200.00	8.91	6.73	8.74	10.73	112.00	0.06	0.04	0.28	0.26	0.18	0.00	21.46	54.00	22.40	0.00	108.24	3.30	0.20	0.00		
732	Котлета рыбная с соусом майонез М. 236	100.00	19.74	7.23	8.00	19.94	110.76	0.04	0.04	0.02	0.00	0.04	0.00	48.20	102.00	4.62	0.40	37.00	2.80	1.00	0.00		



Меню

День: среда
 Месяц: 1 декабрь
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вид сырья	Цена	Технологическая карта			Энергетическая ценность	Белковые, г					Минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	В12	С (мг)	Ca	P	Mg	Fe	К (мг)	Na (мг)	Cl	
730	Чай с сахаром М. 377	300.00	2.25	3.16	0.01	15.20	19.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.85	1.34	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	
500	Чай сладкий	40.00	9.07	3.04	0.32	19.44	35.20	0.04	0.21	0.00	0.00	0.04	8.00	28.00	5.40	0.44	0.00	1.29	0.00	0.00	
810	Рисовый суп с мясом 100г М. 334	100.00	8.18	0.43	0.40	3.80	48.00	0.00	0.00	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	3.00	1.00	279.00	3.00	0.30	0.00
801	Мясной бульон М. 14	10.00	0.60	0.06	0.29	0.09	74.80	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.16	2.40	3.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	
744	Запеченная курица с соусом белым М. 233	250.00	71.13	12.67	34.60	40.91	300.46	0.11	0.68	0.75	0.10	0.84	0.22	316.00	479.00	21.71	1.20	242.25	16.00	16.15	0.00

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вид сырья	Цена	Технологическая карта			Энергетическая ценность	Белковые, г					Минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	В12	С (мг)	Ca	P	Mg	Fe	К (мг)	Na (мг)	Cl	
707	Котлеты из говядины М. 348	300.00	7.60	2.38	0.00	28.08	108.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	29.34	8.25	0.60	109.00	0.00	0.10	0.00	
851	Суп картофельный	50.00	2.96	2.40	0.88	22.56	127.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.24	23.70	7.24	0.50	0.00	10.00	0.00	0.00	
442	Салат из овощей с мясом М. 68	100.00	8.94	1.22	0.08	22.24	90.87	0.00	0.00	5.79	1.60	0.17	0.00	11.00	56.04	25.70	0.30	10.40	1.76	0.10	0.00
478	Суп картофельный мясной с макаронами М. 103	250.00	11.14	6.41	6.83	20.01	140.76	0.11	0.00	2.00	0.22	1.48	0.00	27.48	85.28	25.00	1.00	190.00	4.00	0.37	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом М. 251	100.00	14.24	7.23	0.07	10.09	118.76	0.20	0.04	0.82	0.21	0.94	0.00	44.20	102.00	8.00	0.40	37.00	2.00	1.00	0.00
882	Рисовый суп с мясом М. 312	200.00	15.98	4.85	11.09	28.00	234.10	0.20	0.11	1.61	0.24	0.21	0.20	55.15	100.00	40.00	1.40	348.00	12.00	1.00	0.00