

Меню на 15 ноября 2023 г.

День: среда
Неделя: первая
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 | | B1 | B2 | C | A | E | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 744 | Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223 | 200.00 | 63.86 | 29.70 | 22.38 | 42.28 | 490.44 | 0.10 | 0.53 | 0.68 | 0.12 | 0.76 | 0.20 | 355.35 | 436.05 | 46.92 | 1.09 | 229.32 | 14.88 | 51.59 | 0.05 |
| 401 | Масло (порциями) М_14 | 10.00 | 6.18 | 0.08 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.15 | 2.40 | 3.00 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.10 | 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 |
| 736 | Чай с лимоном М_377 | 200.00 | 2.81 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 100.00 | 9.41 | 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 |

Итого 85 руб. 93 коп.

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 | 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 |
| 369 | Салат из квашеной капусты | 100.00 | 12.39 | 1.60 | 4.99 | 7.68 | 83.39 | 0.02 | 0.02 | 25.30 | 0.00 | 2.30 | 0.00 | 41.98 | 30.91 | 14.36 | 0.57 | 14.60 | 0.30 | 0.05 | 0.00 |
| 933 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250.00 | 11.56 | 6.33 | 3.20 | 20.82 | 140.02 | 0.18 | 0.48 | 15.70 | 0.44 | 1.45 | 0.00 | 16.63 | 65.32 | 24.60 | 1.00 | 346.55 | 4.70 | 0.36 | 0.00 |
| 1007 | Рыба припущенная Шк | 80.00 | 19.57 | 8.88 | 1.16 | 2.47 | 52.37 | 0.05 | 0.25 | 0.28 | 0.02 | 0.25 | 0.12 | 20.97 | 88.93 | 21.59 | 0.37 | 259.12 | 5.83 | 1.68 | 1.00 |
| 706 | Пюре картофельное 200гр_312 | 200.00 | 13.50 | 4.24 | 10.94 | 26.34 | 220.37 | 0.19 | 0.15 | 6.92 | 0.23 | 0.29 | 0.19 | 50.38 | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25 | 1.40 | 0.01 |
| 707 | Компот из изюма_348 | 200.00 | 3.85 | 0.36 | 0.00 | 28.06 | 108.83 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15.87 | 25.59 | 8.33 | 0.60 | 164.67 | 0.00 | 0.12 | 0.05 |

Итого 63 руб. 24 коп.