

Меню на 20 ноября 2023 г.

День: понедельник
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		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
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
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
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	16.06	6.10	11.38	39.10	281.28	0.06	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	181.38	9.62	8.74	0.02
392	Бутерброд с сыром	50.00	15.53	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	9.12	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03

Итого 53 руб. 79 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
443	Салат из моркови с изюмом М_66	100.00	7.47	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.06
936	Суп картофельный с горохом мясом	250.00	11.12	8.67	3.35	19.57	144.92	0.30	0.49	13.78	0.44	1.42	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01
974	Биточки рубленые с смет. томат. соусом Шк	100.00	27.93	4.27	5.52	4.76	86.44	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
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	200.00	9.60	11.46	8.65	56.25	354.48	0.28	0.15	0.00	0.03	0.81	0.10	19.75	271.74	180.99	6.08	351.96	3.05	5.33	0.02
710	Компот из кураги_348	200.00	9.98	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00
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

Итого 68 руб. 47 коп.