

## Меню на 08 декабря 2023 г.

День: пятница

Неделя: вторая

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 I(мкг) | Se(мкг) | F    |      |
| 879   | Каша полбяная с маслом 200/10  | 210.00        | 14.60   | 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        | 8.72    | 3.30            | 2.73  | 24.96    | 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         | 3.67    | 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        | 10.23   | 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: 37 руб. 22 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    |      |
| 429   | Салат из свеклы отварной М_52                    | 60.00         | 2.05    | 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 |
| 933   | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 200.00        | 8.99    | 5.06            | 2.56  | 16.65    | 112.02                 | 0.14         | 0.39 | 12.56 | 0.35 | 1.16 | 0.00   | 13.30                | 52.26  | 19.68  | 0.80 | 277.24   | 3.76    | 0.29 | 0.00 |
| 662   | Птица, тушенная в соусе М_290                    | 100.00        | 23.71   | 14.43           | 10.54 | 2.85     | 164.25                 | 0.51         | 0.92 | 0.02  | 0.36 | 0.96 | 0.00   | 8.47                 | 6.35   | 0.96   | 0.05 | 17.83    | 0.62    | 0.25 | 0.00 |
| 704   | Каша гречневая рассыпчатая_302                   | 180.00        | 8.73    | 10.50           | 7.83  | 51.54    | 323.92                 | 0.26         | 0.14 | 0.00  | 0.03 | 0.74 | 0.09   | 18.06                | 248.92 | 165.82 | 5.57 | 322.42   | 2.79    | 4.89 | 0.02 |
| 721   | Компот из свежих яблок М_342                     | 200.00        | 6.39    | 0.16            | 0.16  | 27.87    | 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         | 2.37    | 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: 52 руб. 24 коп.

## Полдник

| № 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    |      |      |
| 990   | Ватрушки с повидлом 100 гр     | 100.00        | 27.72   | 6.14            | 7.90 | 26.81    | 339.96                 | 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 | 0.00 |
| 697   | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00        | 8.72    | 3.30            | 2.73 | 24.96    | 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 |      |

Итого: 36 руб. 44 коп.