



Меню

День: понедельник
 Неделя: 2 недели
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мг)	Se (мкг)	
																					Ф
302	Бутерброд с сыром	90.00	17.10	5.77	7.95	14.67	162.80	0.04	0.08	0.10	0.05	0.10	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.85	0.18	4.03	0.03
723	Каша молочная рисовая с маслом М. 174	210.00	17.05	8.10	11.38	39.10	281.25	0.05	0.10	1.30	0.08	0.28	0.20	124.88	157.44	35.64	0.55	181.56	9.42	8.14	0.02
724	Каша с маслом М. 162	200.00	5.37	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.18	1.30	0.03	0.01	0.06	125.12	116.20	31.00	0.98	208.36	9.00	2.00	0.03
300	Хлеб пшеничный	20.00	1.94	1.02	0.16	8.72	47.95	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.07	0.54	1.20	0.00
538	Хлеб пшеничный с маслом	100.00	8.55	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	14.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.10	0.10
Обед																					
№ п/п	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мг)	Se (мкг)	
																					Ф
710	Каша из гречки 348	200.00	8.48	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.50	33.08	30.19	21.71	0.88	353.77	0.70	0.45	0.03
551	Хлеб пшеничный	40.00	2.30	2.72	0.52	16.28	86.00	0.02	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.94	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	300.00	11.22	11.86	8.70	57.26	359.81	0.28	0.18	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	0.19	358.25	1.10	5.43	0.02
443	Салат из моркови с маслом М. 85	100.00	10.47	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	76.54	33.72	0.88	98.45	5.75	0.16	0.00
726	Суп картофельный с горохом М. 102	250.00	11.04	7.91	8.30	19.50	181.89	0.23	0.07	13.73	0.22	0.45	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.86	0.01
708	Витонди рубленные с соусом М. 53, 289	150.00	28.42	7.78	7.58	10.22	140.12	1.12	0.08	1.49	0.02	0.28	0.03	27.70	91.73	15.52	1.27	139.85	5.05	0.88	0.10