



Меню

День: пятница
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
810	Яблоки (порциями)	100.00	9.55	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
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	200.00	9.81	11.24	6.88	55.26	333.63	0.27	0.15	0.00	0.02	0.77	0.07	18.93	268.41	177.83	5.97	345.51	2.96	5.22	0.02
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	19.17	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.00	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
724	Кавас с молоком М_382	200.00	8.37	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.30	0.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	18.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.26	2.40	0.00

Обед

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.45	0.18	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
85	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.51	1.34	10.11	6.88	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.16	3.05	0.27	0.00
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/6	255.00	14.45	4.95	9.02	16.91	147.60	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	28.25	0.97	346.25	4.85	2.24	0.00
662	Птица тушеная в соусе М_290	100.00	32.89	11.56	15.00	2.95	95.30	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
683	Пюре картофельное 220/10 М_312	230.00	15.58	4.65	11.09	28.95	234.16	0.20	0.17	7.81	0.24	0.31	0.20	65.15	120.99	40.68	1.45	348.96	12.37	1.53	0.01

новар А