



Меню

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

Зантрак

№ рецепта	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 (мг)	Na (мг)	Se (мкг)	F
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.08	0.18	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
723	Каша молочная рисовая с маслом М.174	210.00	17.06	6.10	11.38	39.10	281.23	0.08	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	124.68	157.44	35.84	0.55	181.38	9.62	8.74	0.02
724	Какао с молоком М.382	200.00	8.37	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	0.48	208.76	6.00	2.05	0.03
589	Хлеб пшеничный	20.00	1.54	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.60	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.55	0.40	0.40	9.60	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.30	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	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 (мг)	Na (мг)	Se (мкг)	F
710	Комлот из курицы 348	200.00	8.48	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	0.46	353.77	0.70	0.45	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	96.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.90	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.22	11.66	8.70	57.28	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	275.58	184.24	6.49	358.25	3.10	5.43	0.03
443	Салат из моркови с изюмом М.66	160.00	10.47	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.95	99.45	3.75	0.16	0.06
726	Суп цветочельный с горохом М.102	250.00	11.04	7.91	8.30	19.50	161.99	0.23	0.07	13.73	0.27	2.45	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.89	0.01
708	Биточки рубленные с соусом 60/60 269	100.00	28.42	7.78	7.98	10.22	140.12	1.12	0.08	1.49	0.02	0.26	0.03	27.70	91.73	15.52	1.27	139.95	5.05	0.88	0.10

*новар*