



Меню

День среда
Неделя 2 неделя
Сезон
Возрастная группа 12 лет и старше

Завтрак

№ 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
698	Яблоки свежие 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	3.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
401	Масло (порциями) М_14	10.00	6.60	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
717	Каша молочная пшеница с маслом 200/10 М_173	210.00	14.69	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.08	0.28	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.26	3.45	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.34	0.54	0.10	8.88	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	9.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.29	2.40	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.26	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
739	Салат из белокачанной капусты М_45	150.00	5.25	2.22	7.62	13.48	129.11	0.04	0.05	54.01	0.31	3.48	0.00	60.86	44.94	24.84	0.82	356.05	4.30	0.37	0.02
485	Суп с макаронными изделиями М_111	250.00	10.27	6.21	8.24	19.66	138.84	0.04	0.02	0.94	0.20	2.57	0.00	9.60	29.75	9.09	0.50	41.09	1.10	0.06	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	18.74	7.23	5.02	10.95	118.76	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	8.82	0.40	37.63	2.62	1.00	0.00
706	Пюре картофельное 200гр 312	230.00	17.12	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.16	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	568.20	12.94	1.61	0.01
755	Компот из чернослив М_346	200.00	5.46	0.34	0.00	23.86	62.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00

повар