



Меню

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

Завтрак

| № рецеп. блюда | Наименование | 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 | | |
| 736 | Чай с лимоном М_377 | 200.00 | 2.81 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 1.64 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 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 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 | |
| 910 | Яблоки свежие 100 г (д/ш) | 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 | |
| 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 | |
| 744 | Запеканка из творога со сгущ. молоком М_223 | 220.00 | 71.48 | 32.67 | 24.62 | 46.51 | 639.48 | 0.11 | 0.58 | 0.75 | 0.13 | 0.84 | 0.22 | 390.88 | 479.66 | 51.61 | 1.20 | 252.25 | 16.37 | 66.75 | 0.05 | |

Обед

| № рецеп. блюда | Наименование | 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 | |
| 707 | Компот из изюма_348 | 200.00 | 8.79 | 0.38 | 0.00 | 28.06 | 108.83 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15.87 | 25.59 | 8.33 | 0.80 | 164.67 | 0.00 | 0.12 | 0.05 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 50.00 | 2.95 | 3.40 | 0.65 | 20.35 | 122.50 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.25 | 23.70 | 7.05 | 0.59 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 443 | Салат из моркови с изюмом М_66 | 100.00 | 10.47 | 1.22 | 0.08 | 22.04 | 90.87 | 0.08 | 0.06 | 5.75 | 1.50 | 0.37 | 0.00 | 31.05 | 58.54 | 33.72 | 0.88 | 99.45 | 3.76 | 0.18 | 0.06 |
| 476 | Суп картофельный с макаронными изделиями М_103 | 250.00 | 11.24 | 6.41 | 5.93 | 20.91 | 140.75 | 0.11 | 0.06 | 21.60 | 0.32 | 1.48 | 0.00 | 27.45 | 68.25 | 28.30 | 1.08 | 386.55 | 4.91 | 0.37 | 0.02 |
| 732 | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234 | 100.00 | 18.74 | 7.23 | 5.02 | 10.95 | 118.78 | 0.06 | 0.04 | 0.62 | 0.03 | 2.54 | 0.03 | 45.26 | 102.07 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |
| 883 | Пюре картофельное 220/10 М_312 | 230.00 | 15.58 | 4.65 | 11.09 | 28.95 | 234.16 | 0.20 | 0.17 | 7.61 | 0.24 | 0.31 | 0.20 | 55.15 | 120.69 | 40.82 | 1.45 | 848.98 | 12.37 | 1.53 | 0.01 |

новат А