



Меню

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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	
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	8.90	2.36	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00
882	Макароны отварные с сыром 150 гр М_204	155.00	21.31	9.18	9.22	27.69	233.93	0.05	0.06	0.14	0.07	0.83	0.27	65.05	110.05	12.14	0.87	78.41	0.68	2.95	0.00
724	Какао с молоком М_352	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	0.98	208.36	9.00	2.00	0.03
566	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	1.26	2.40	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.55	0.40	0.40	9.60	46.00	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

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	
707	Компот из изюма_348	200.00	8.79	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	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	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
739	Салат из белокачанной капусты М_45	60.00	2.10	0.89	3.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
458	Суп крестьянский с крупой М_98	200.00	9.01	4.53	6.52	11.42	103.71	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
663	Плов из птицы М_291	200.00	40.93	15.29	21.88	2.60	311.16	0.01	0.01	3.68	0.24	4.52	0.00	11.12	16.38	8.39	0.31	14.80	0.90	0.06	0.01