

Меню на 29 ноября 2023 г.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|--------|----------------------|--------|-------|------|--------|--------|---------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Е | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 744 | Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223 | 150.00 | 47.90 | 22.27 | 16.79 | 31.71 | 367.83 | 0.08 | 0.40 | 0.51 | 0.09 | 0.57 | 0.15 | 266.51 | 327.04 | 35.19 | 0.82 | 171.99 | 11.16 | 38.70 | 0.04 |
| 401 | Масло (порция) М_14 | 10.00 | 6.18 | 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 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.67 | 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 |
| 736 | Чай с лимоном М_377 | 200.00 | 2.76 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 100.00 | 10.23 | 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 |

Итого: 70 руб. 74 коп.

Обед

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|--------|----------------------|--------|-------|------|--------|--------|---------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Е | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.37 | 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 |
| 731 | Салат из квашенной капусты М_47 | 60.00 | 4.19 | 0.96 | 3.00 | 4.61 | 50.03 | 0.01 | 0.01 | 15.18 | 0.00 | 1.38 | 0.00 | 25.19 | 18.55 | 8.62 | 0.34 | 8.76 | 0.18 | 0.03 | 0.00 |
| 933 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 200.00 | 8.99 | 5.06 | 2.56 | 16.65 | 112.02 | 0.14 | 0.39 | 12.56 | 0.35 | 1.16 | 0.00 | 13.30 | 52.26 | 19.68 | 0.80 | 277.24 | 3.76 | 0.29 | 0.00 |
| 1007 | Рыба припущенная Шк | 80.00 | 18.93 | 8.78 | 1.18 | 2.06 | 51.88 | 0.05 | 0.25 | 0.28 | 0.02 | 0.30 | 0.12 | 23.33 | 91.65 | 22.01 | 0.40 | 269.82 | 6.20 | 1.83 | 1.00 |
| 706 | Пюре картофельное 200гр_312 | 200.00 | 13.50 | 4.24 | 10.94 | 26.34 | 220.37 | 0.19 | 0.15 | 6.92 | 0.23 | 0.29 | 0.19 | 50.38 | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25 | 1.40 | 0.01 |
| 707 | Компот из изюма_348 | 200.00 | 3.85 | 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 |

Итого: 51 руб. 83 коп.

Полдник

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|--------|----------------------|-------|-------|------|--------|--------|---------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Е | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F | |
| 990 | Ватрушки с повидлом 100 гр | 100.00 | 27.72 | 6.14 | 7.90 | 26.81 | 339.96 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 8.72 | 3.30 | 2.73 | 24.96 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 9.00 | 2.00 | 0.02 | |

Итого: 36 руб. 44 коп.