



Меню

День: четверг
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

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	
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
720	Каша из риса и пшена с маслом М 175	210.00	14.80	6.18	11.62	33.36	259.24	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	156.69	36.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02
728	Чай с сахаром М 376	200.00	1.32	0.10	0.03	14.99	56.85	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
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	79.44	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

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	
358	Яйца вареные	40.00	13.20	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.68	22.00	70.80	4.60	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
900	Кисель из повидла	200.00	6.96	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
651	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	16.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
429	Салат из свеклы отварной М 52	60.00	2.29	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200,5	205.00	9.77	4.27	7.46	6.49	94.35	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.76	0.63	252.28	3.53	0.26	0.01
706	Биточки рубленые с соусом М 50,50, 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	139.85	5.05	6.88	0.10
871	Макаронные отварные М 309, 160 гр	200.00	8.57	7.19	6.24	43.19	262.49	0.07	0.03	0.09	0.03	1.11	0.10	5.42	81.48	9.21	1.08	92.52	1.04	0.07	0.00