



Меню

День: четверг
Неделя: 1 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	
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.18	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.90	4.03	0.00
895	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	260.00	16.75	7.59	12.45	40.84	301.32	0.12	0.17	1.83	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
728	Чай с сахаром М_378	200.00	1.32	0.10	0.03	14.89	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	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

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	5.06	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.26	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	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
429	Салат из свежых отварной М_52	100.00	3.81	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	8.50	0.09	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.66	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/6	255.00	12.22	4.57	8.94	8.25	111.68	0.06	0.05	21.88	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.89	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
708	Биточки рубленые с соусом 50/60_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	139.95	5.05	0.88	0.10
592	Макаронные изделия отварные М_309	200.00	8.66	7.05	6.60	42.30	260.59	0.07	0.03	0.00	0.03	1.09	0.10	5.42	50.54	9.02	1.08	90.88	1.02	0.07	0.00