



**Меню**

День: пятница  
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	
610	Яблоки (порциями)	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	2.60	0.30	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	200.00	9.61	11.24	6.88	55.28	333.63	0.27	0.16	0.00	0.02	0.77	0.07	18.93	266.41	177.83	5.97	345.51	2.99	5.22	0.02
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	19.17	5.75	5.97	2.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.83	0.00
724	Какао с молоком М_382	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	206.36	9.00	2.00	0.03
660	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**

№ 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	
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.45	0.18	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.90	0.12	0.00
351	Хлеб Дарницкий	40.00	2.38	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
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.51	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.85	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	14.46	4.95	9.02	16.91	147.80	0.10	0.08	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.86	2.24	0.00
662	Птица тушеная в соусе М_290	100.00	32.89	11.56	15.00	2.95	95.50	0.04	0.01	0.00	0.01	0.97	0.03	16.89	8.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
683	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	120.99	46.66	1.45	348.98	12.37	1.53	0.01