



Меню

День: среда
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.81	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
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.94	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
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	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	2.00	0.30	0.05
401	Масло (порция) М_14	10.00	6.80	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
744	Зеленка из творога со сгущ. молоком М_223	220.00	71.46	32.67	24.62	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	390.88	475.66	51.61	1.00	252.25	16.37	56.75	0.05

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F	
701	Компот из яблок М_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	0.50	184.67	0.00	0.12	0.05
651	Хлеб Дарницкий	50.00	2.95	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00
443	Салат из моркови с яблоком М_86	100.00	10.47	1.22	0.08	22.94	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	95.45	3.76	0.18	0.06
476	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	11.24	6.41	5.93	20.91	140.75	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.00	386.55	4.91	0.37	0.02
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	18.74	7.25	5.02	10.95	118.76	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	8.82	0.40	37.53	2.82	1.00	0.00
883	Пюре картофельное 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	40.60	1.45	1048.88	12.37	1.53	0.01