

## Меню на 21 декабря 2023 г.

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12 лет и старше

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	К I(мкг)	Se(мкг)	F		
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.81	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	
209	Каша манная (жидкая) на молоке	230.00	17.07	9.36	11.73	34.83	275.51	0.11	0.29	2.55	0.07	0.59	0.21	241.23	205.47	33.23	0.55	410.63	17.63	13.85	0.04	
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	
392	Бутерброд с сыром	60.00	22.79	6.96	13.27	14.66	218.20	0.04	0.08	0.14	0.09	0.23	0.34	184.40	122.50	11.20	0.55	19.10	0.96	4.80	0.00	
<b>Итого 52 руб. 34 коп.</b>																						
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	К I(мкг)	Se(мкг)	F		
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.36	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01	
934	Суп крестьянский с крупой мясом	250.00	10.86	5.66	5.41	14.35	129.64	0.12	0.46	18.06	0.40	2.42	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01	
946	Плов из филе куриного Шк	230.00	35.02	13.35	10.76	2.61	239.57	0.29	1.86	3.35	0.86	4.75	0.00	10.15	13.76	6.91	0.23	14.60	0.95	0.06	0.01	
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	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.59	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	
<b>Итого 54 руб. 20 коп.</b>																						