

## Меню на 21 декабря 2023 г.

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

| 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     |      |  |
| 209                          | Каша манная (жидкая) на молоке     | 200.00        | 14.84   | 8.14            | 10.20 | 30.29    | 239.57                 | 0.09         | 0.25 | 2.21  | 0.06 | 0.51 | 0.18   | 209.77               | 178.67 | 28.90 | 0.48 | 357.07   | 15.33   | 12.05 | 0.03 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| <b>Итого 50 руб. 11 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 | 60.00         | 2.02    | 0.89            | 3.05  | 5.39     | 51.64                  | 0.02         | 0.02 | 21.60 | 0.12 | 1.39 | 0.00   | 24.34                | 17.98  | 9.85  | 0.33 | 142.02   | 1.72    | 0.15  | 0.01 |  |
| 934                          | Суп крестьянский с крупой мясом    | 200.00        | 8.69    | 4.53            | 4.33  | 11.48    | 103.71                 | 0.10         | 0.37 | 14.45 | 0.32 | 1.93 | 0.00   | 18.80                | 40.08  | 16.60 | 0.52 | 174.84   | 2.47    | 1.41  | 0.01 |  |
| 946                          | Плов из филе куриного Шк           | 200.00        | 30.45   | 11.61           | 9.36  | 2.27     | 208.32                 | 0.25         | 1.62 | 2.91  | 0.75 | 4.13 | 0.00   | 8.83                 | 11.97  | 6.01  | 0.20 | 12.70    | 0.83    | 0.05  | 0.01 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| <b>Итого 46 руб. 12 коп.</b> |                                    |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |       |      |          |         |       |      |  |
| Полдник                      |                                    |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |       |      |          |         |       |      |  |
| № 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     |      |  |
| 989                          | Пирожки печеные с творогом 100 гр  | 100.00        | 25.87   | 14.28           | 11.75 | 0.69     | 794.12                 | 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 |  |
| 707                          | Компот из изюма _348               | 200.00        | 5.85    | 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  | 0.60 | 164.67   | 0.00    | 0.12  | 0.05 |  |
| <b>Итого 31 руб. 72 коп.</b> |                                    |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |       |      |          |         |       |      |  |