



Силиасовна
Директор

Дата: 18.08.2018

День: пятница
Неделя: 2-я неделя

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет



Меню

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		В1	В2	С	А	Е	Д (МКГ)	Са	Р	Мg	Fe	К (МКГ)	Se (МКГ)	F	
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	0.00
879	Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	15.49	9.40	11.95	37.09	295.71	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.16	0.02
697	Корфейный напиток с молоком 379	200.00	8.73	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
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		В1	В2	С	А	Е	Д (МКГ)	Са	Р	Мg	Fe	К (МКГ)	Se (МКГ)	F	
429	Салат из свежих отварной М_52	60.00	2.29	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	8.99	5.13	4.74	16.73	112.60	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
662	Птица тушенная в соусе М_290	100.00	32.89	11.56	15.00	2.95	95.30	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.89	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.26	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.22	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	279.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.45	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.50	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
851	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