



Меню

День: среда
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 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	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	Кл (мкг)	Se (мкг)	F	
398	Яблоки свежие 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	2.00	0.30	0.00
401	Масло (порциями) М_14	10.00	6.60	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.03	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	210.00	14.69	8.74	12.49	243.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.08	0.26	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
897	Чай с фруктовым соком	200.00	6.34	0.54	6.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
889	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

№ 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	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	Кл (мкг)	Se (мкг)	F	
851	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
739	Салат из белокочанной капусты М_45	150.00	5.25	2.22	7.62	13.48	129.11	0.04	0.06	54.01	0.31	3.48	0.00	60.86	44.94	24.84	0.82	355.06	4.30	0.37	0.02
485	Суп с макаронными изделиями М_111	250.00	10.27	6.21	6.24	15.66	138.84	0.04	0.02	0.94	0.20	2.57	0.00	9.90	29.75	9.09	0.50	41.00	1.10	0.06	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	18.74	7.23	5.02	10.95	116.76	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	9.82	0.40	37.63	2.62	1.00	0.00
706	Пюре картофельное 200gr 312	230.00	17.12	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.94	1.61	0.01
755	Компот из чернослива М_348	200.00	5.45	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.59	12.33	15.16	0.46	128.39	0.06	0.04	0.00