



Меню

День: четверг  
Неделя: 2 неделя  
Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	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	K (мкг)	Na (мкг)	Se	F
698	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
733	Бутерброд с маслом сливочным М 1	40.00	8.90	2.36	8.49	14.66	116.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00
881	Макаронные отварные с сыром 200гр М 204	205.00	22.34	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	86.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.00
724	Какао с молоком М 362	200.00	8.37	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
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	1.26	2.40	0.00

Обед

№ рецеп.	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	K (мкг)	Na (мкг)	Se	F
707	Компот из изюма 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	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Диетический	40.00	2.36	2.72	0.52	18.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.98	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М 45	100.00	3.50	1.48	5.08	8.96	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.90	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
458	Суп крестьянский с крупой М 98	250.00	11.27	5.86	8.14	14.28	129.64	0.05	0.04	18.00	0.23	2.38	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.56	3.09	1.76	0.01
930	Плов из птицы 230г	230.00	43.05	15.64	23.89	48.90	358.01	0.06	0.04	4.55	0.29	5.68	0.00	20.85	107.57	38.20	0.99	66.90	2.01	9.74	0.01