



Сотрудник  
Директор  
Дата: 2022



Меню

День: четверг  
Неделя: 2 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мг)	F	
696	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	276.00	2.00	0.30	0.00
733	Бутерброд с маслом сладким М.1	40.00	8.90	2.36	5.46	14.66	145.20	0.03	0.02	0.00	0.50	0.13	0.13	6.40	22.50	4.20	0.35	1.40	0.90	1.50	0.00
681	Макарон отварные с сыром 200гр М.204	205.00	22.34	10.97	3.41	38.33	266.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.10	101.51	0.94	2.95	0.00
724	Какао с молоком М.382	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	118.20	31.00	0.99	206.36	9.00	2.00	0.00
686	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.03	0.04	0.00	8.00	26.00	5.00	0.44	0.00	1.29	2.40	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мг)	F	
707	Компот из яблок 348	200.00	8.79	0.36	0.00	26.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.80	164.67	0.00	0.12	0.00
651	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	18.96	5.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
739	Салат из белоочанной капусты М.45	100.00	3.50	1.48	8.08	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	5.25	0.01
456	Суп крестьянский с крупой М.08	250.00	11.27	5.66	8.14	14.26	129.64	0.05	0.04	18.00	0.23	2.35	0.00	23.50	50.10	20.75	0.66	219.50	3.06	1.76	0.01
930	Пюре из тыквы 230г	230.00	43.05	15.64	23.89	48.90	368.01	0.06	0.04	4.55	0.29	5.68	0.00	20.85	107.57	38.26	0.59	66.80	2.01	1.74	0.01