



Меню

Завтрак

№ рецеп.	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 (мкг)	Fr	
698	Яблоки свежие порционные	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	18,00	7,00	0,30	0,00
401	Масло (порция) М. 14	10,00	8,60	0,08	8,25	0,06	74,80	0,00	0,01	0,00	0,04	0,10	0,15	2,40	3,00	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,50
717	Каша молочная пшенная с маслом 200/10 М. 173	210,00	14,69	6,74	12,49	43,87	320,30	0,19	0,15	1,30	0,06	0,29	0,20	134,54	207,40	54,94	1,49	245,00	11,25	3,45	0,02
507	Чай с фруктовым вкусом	200,00	6,34	0,54	0,10	8,58	33,00	0,00	0,00	1,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
666	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

№ рецеп.	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 (мкг)	Fr	
661	Хлеб бараний	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	6,64	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00
739	Салат из белокачанной капусты М. 45	150,00	5,25	2,22	7,62	13,48	129,11	0,04	0,08	54,01	0,31	3,48	0,00	80,86	44,94	24,04	0,82	316,00	4,90	3,10	0,00
485	Суп с макаронными изделиями М. 111	250,00	10,27	6,21	6,24	15,86	136,84	0,04	0,02	0,94	0,20	2,57	0,00	9,90	29,75	9,00	0,53	41,00	1,10	0,06	0,00
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234	100,00	16,74	7,23	5,02	10,95	119,76	0,06	0,04	0,62	0,03	2,54	0,03	45,29	102,07	8,82	0,40	37,50	2,82	1,00	0,00
706	Пюре картофельное 200гр. 312	200,00	17,12	4,66	12,59	30,29	253,42	0,21	0,16	7,96	0,26	0,33	0,22	57,94	126,86	42,55	1,52	886,00	12,94	1,01	0,00
755	Копilot 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	11,89	12,53	15,16	0,45	128,30	0,08	0,04	0,00