

Меню на 19 декабря 2023 г.

День: вторник

Неделя: вторая

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	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	200.00	57.45	27.61	20.34	27.45	406.89	0.09	0.43	0.43	0.12	0.74	0.29	270.74	376.49	37.69	1.12	230.82	14.81	50.91	0.05	
392	Бутерброд с сыром	60.00	22.79	6.96	13.27	14.66	218.20	0.04	0.08	0.14	0.09	0.23	0.34	184.40	122.50	11.20	0.55	19.10	0.96	4.80	0.00	
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.28	0.10	0.03	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	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	

Итого 91 руб. 75 коп.

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	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
25	Винегрет овощной (67)	100.00	6.16	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00	
932	Борщ с капустой картофелем мясом со сметаной	255.00	12.51	5.53	6.50	13.07	129.67	0.11	0.46	12.03	0.44	2.49	0.00	43.78	50.65	25.45	1.09	187.58	5.65	0.47	0.01	
977	Котлеты из мяса птицы смет.томат. соусом Шк	100.00	26.72	8.11	3.26	7.86	91.15	0.01	0.01	0.92	0.02	0.54	0.00	5.74	7.33	1.85	0.10	17.83	0.62	0.25	0.00	
644	Рис отварной М_304	200.00	13.67	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00	
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.91	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.37	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	

Итого 66 руб. 34 коп.