

Согласовано
Директор

Дата 19.12.2023

Г. Александров



Меню

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

Завтрак

| № рецеп | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|----------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Е | Д (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | К (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 358 | Яйца вареные | 40.00 | 16.56 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 62.50 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 0.10 | 0.24 | 0.68 | 22.00 | 75.80 | 4.80 | 1.00 | 56.00 | 0.00 | 12.28 | 0.00 |
| 751 | Запеканка творожная со сметанным соусом М. 223 | 215.00 | 61.55 | 28.78 | 21.95 | 23.41 | 409.50 | 0.09 | 0.46 | 0.47 | 0.13 | 0.65 | 0.32 | 290.26 | 397.38 | 39.10 | 1.11 | 214.66 | 16.04 | 51.93 | 0.05 |
| 729 | Чай с сахаром М. 376 | 200.00 | 1.32 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 56.35 | 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 |
| 809 | Бутерброд с повидлом | 55.00 | 10.44 | 2.40 | 4.36 | 27.58 | 158.80 | 0.04 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 0.06 | 0.08 | 10.00 | 22.60 | 5.60 | 0.60 | 0.75 | 0.96 | 1.85 | 0.00 |
| 669 | 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, р | Пищевые в-ва, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|-------|-------|------|---------|----------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А | Е | Д (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | К (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 26 | Винегрет овощной (Б7) | 100.00 | 8.16 | 1.34 | 10.11 | 6.96 | 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 |
| 703 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 14.59 | 4.82 | 8.93 | 14.37 | 128.60 | 0.05 | 0.05 | 12.35 | 0.27 | 2.50 | 0.00 | 45.01 | 58.06 | 28.33 | 1.24 | 154.00 | 5.67 | 0.51 | 0.00 |
| 701 | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50 | 100.00 | 17.94 | 9.81 | 10.41 | 10.83 | 110.05 | 0.03 | 0.04 | 0.77 | 0.02 | 1.53 | 0.03 | 25.95 | 22.66 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.82 | 1.00 | 0.00 |
| 874 | Рис отварной 200 гр М. 304 | 200.00 | 14.58 | 4.91 | 8.14 | 47.80 | 260.90 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.36 | 0.14 | 3.48 | 82.52 | 25.56 | 0.69 | 58.79 | 1.01 | 10.98 | 0.00 |
| 730 | Компот из смеси сухофруктов М. 349 | 200.00 | 5.43 | 0.67 | 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 | 2.36 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 98.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.95 | 5.64 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

новик