



Меню

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	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	3.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
402	Сыр (горячий) М. 15	20.00	15.33	4.60	4.78	0.00	72.00	0.01	0.00	0.14	0.05	0.10	0.19	176.00	100.00	7.00	0.20	17.00	0.00	2.00	0.00
717	Каша молочная пшеница с маслом 200/10 М. 173	210.00	15.54	8.74	12.40	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.73	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
566	Хлеб пшеничный	20.00	1.54	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
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	18.96	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	8.98	66.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	3.54	236.70	2.67	0.25	0.61
726	Суп картофельный с горохом М. 102	250.00	10.97	7.91	8.30	19.50	161.99	0.23	0.07	13.73	0.27	2.45	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01
738	Котлеты рубленные с томатным соусом 50/50 М. 269	100.00	34.81	8.36	10.48	11.92	172.94	1.12	0.08	7.45	0.09	1.79	0.00	23.16	101.05	23.76	1.69	129.04	4.14	0.77	0.10
870	Макаронные отварные М. 309 200 гр	200.00	8.84	7.26	6.52	43.61	267.03	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	62.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
597	Чай с фруктовым соусом	200.00	6.68	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00