



Меню

Дата: 12.12.2023
 День, который
 отмечен, праздник,
 Сезон
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	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	
369	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	96.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	26.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
926	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10)	260.00	17.45	9.64	14.92	39.92	327.20	0.22	0.20	1.81	0.06	0.98	0.21	177.49	288.80	86.15	2.07	182.54	13.54	18.19	0.02
724	Кисель с молоком М_382	200.00	9.12	3.97	3.42	26.06	143.00	0.04	0.18	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
809	Бутерброд с пивидлом	55.00	10.44	2.40	4.36	27.68	158.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00

Обед

№ рецепта	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	0.62	16.28	96.00	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
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.16	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
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	14.56	4.62	8.93	14.37	128.60	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	46.01	58.08	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
743	Тертельки рубленые с соусом 60/50 М_279	110.00	29.87	7.47	8.37	6.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.98	0.03	18.26	78.60	13.66	1.14	176.16	4.57	1.26	0.02
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	11.15	10.50	7.83	51.54	323.92	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.05	248.92	165.82	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02
730	Компот из смеси сухофруктов М_348	200.00	5.43	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