



Меню

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	
736	Чай с лимонным М. 377	200.00	2.81	0.16	0.03	15.20	58.18	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
599	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	28.00	5.60	0.44	0.60	1.28	2.40	0.00
310	Яблоки свежие 100 г (для)	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
744	Залезанка из творога со сущ. молоком М. 223	220.00	69.40	32.67	24.82	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	380.88	479.66	51.61	1.20	252.25	16.37	56.75	0.05

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	
730	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234	100.00	18.07	7.23	5.02	10.95	118.78	0.08	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.28	102.07	8.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
707	Компот из яблок М. 348	200.00	8.79	0.36	0.00	28.08	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
651	Хлеб пшеничный	60.00	2.95	3.40	0.66	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00
443	Салат из моркови с яблоком М. 86	100.00	10.47	1.22	0.08	22.04	90.87	0.08	0.08	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	90.45	3.78	0.18	0.06
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	11.05	6.41	5.93	20.91	140.75	0.11	0.05	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.09	386.55	4.91	0.37	0.02
883	Пюре картофельное 220/10 М. 312	230.00	15.58	4.65	11.09	28.95	234.95	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	65.15	120.99	40.68	1.45	348.98	12.37	1.53	0.01