



Меню

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
392	Булерброд с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.82	162.80	0.04	0.08	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.98	4.03	0.00
885	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М 175	260.00	17.20	7.59	12.45	40.84	301.32	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.53	241.64	12.52	5.79	0.02
728	Чай с сахаром М 376	200.00	1.32	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
589	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	0.40

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
358	Яйца варенные	40.00	16.58	5.08	4.60	6.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	58.00	0.00	12.28	0.00
900	Кисель из пшеницы	200.00	7.77	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	5.95	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.06	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	18.26	93.00	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
429	Салат из свеклы отварной М 52	100.00	3.81	1.36	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	6.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	8.85	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	250.00	12.11	4.57	8.94	8.26	111.58	0.06	0.05	21.85	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
708	Биточки рубленые с соусом 60/50 259	100.00	28.84	7.79	7.98	10.22	140.12	1.12	0.08	1.49	0.02	0.26	0.03	27.70	91.73	15.52	1.27	139.95	5.05	0.88	0.10
592	Молочные изделия отварные М 309	200.00	6.86	7.05	6.50	42.30	260.59	0.07	0.03	0.00	0.03	1.09	0.10	5.42	50.54	9.02	1.06	90.68	1.92	0.07	0.00