



Меню

Возрастная группа 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда (порция)	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 (мг)	Na (мг)	F	
610	Яблоки (порция)	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.08	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	200.00	10.73	11.24	6.88	55.28	333.63	0.27	0.15	0.09	0.02	0.77	0.07	18.93	266.41	177.83	5.07	345.51	2.96	6.22	0.02
402	Сыр (порция) М 15	25.00	19.17	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.08	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	27.00	0.00	3.63	0.00
724	Квас с молоком М 382	200.00	9.12	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.18	0.30	0.02	0.01	0.95	125.12	116.20	31.00	0.98	208.36	9.00	2.00	0.03
589	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.03	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.78	2.40	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 (мг)	Na (мг)	F	
721	Компот из свежих яблок М 342	200.00	8.73	0.18	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	6.80	0.40	111.20	0.60	0.12	0.00
861	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
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.16	1.34	10.11	6.88	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.64	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
718	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	250.00	13.94	4.95	9.92	18.91	147.80	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	12.24	0.00
662	Птица тушенная в соусе М 290	100.00	32.89	11.56	15.00	2.95	95.30	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.89	9.99	1.61	0.05	30.08	1.18	0.28	0.00
683	Пюре картофельное 220/10 М 312	230.00	15.58	4.85	11.09	28.95	234.16	0.20	0.17	7.81	0.24	0.31	0.20	55.15	120.90	40.68	1.45	348.98	12.37	1.53	0.01