



Меню

Целевая группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	0.40	0.40	9.90	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
401	Масло (порциями) М 14	10.00	6.60	0.08	8.20	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
717	Каша молочная гашеная с маслом 200г/10 М 173	210.00	16.54	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.08	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
567	Чай с фруктовым соком	200.00	6.68	0.54	0.10	6.58	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
568	Хлеб пшеничный	40.00	3.01	3.04	0.32	19.44	96.20	0.04	0.01	0.00	0.20	0.04	0.00	6.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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	
854	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	18.90	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
730	Салат из белокочанной капусты М 45	150.00	5.25	2.22	7.62	13.48	129.11	0.04	0.08	54.01	0.31	3.48	0.00	80.86	44.04	24.64	0.82	356.05	4.30	0.27	0.02
485	Суп с макаронными изделиями М 113	250.00	10.14	6.21	8.24	16.66	138.84	0.04	0.02	0.94	0.20	2.57	0.00	9.90	29.75	9.09	0.50	41.09	1.10	0.06	0.00
730	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М 234	100.00	18.97	7.23	5.02	10.95	118.78	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	46.26	102.07	6.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
700	Пюре картофельное 200г 312	230.00	17.12	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.98	0.26	0.33	0.22	97.94	126.88	42.55	1.52	688.20	12.64	1.61	0.01
755	Компот из чернослива М 348	200.00	5.45	0.34	0.00	23.66	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	16.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00