



Меню

12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевая 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	Se (мкг)	F	
698	Яблоки свежие порционными	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
733	Бутерброд с маслом сливочным М 1	40.00	8.95	2.36	8.49	14.96	146.25	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	6.40	22.50	4.20	0.36	1.65	0.96	1.90	0.00
681	Макароны отварные с сыром 200гр М 204	205.00	22.34	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.00
724	Какао с молоком М 382	200.00	9.12	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.90	0.98	208.36	9.00	2.08	0.63
569	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	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевая 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	Se (мкг)	F	
707	Компот из яблок М 348	200.00	8.79	0.36	0.00	28.06	100.63	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.56	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
651	Хлеб пшеничный	40.00	2.96	2.72	0.52	18.25	95.00	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
739	Салат из белокочанной капусты М 45	100.00	3.50	1.48	5.08	8.98	36.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
458	Суп крестьянский с крупой М 95	250.00	11.14	5.66	8.14	14.28	123.84	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	90.10	20.75	0.65	218.56	3.09	1.76	0.01
930	Хлеб из пшеницы 23G	230.00	43.93	18.23	23.89	3.20	364.40	0.02	0.01	4.95	0.29	5.42	0.00	13.68	20.21	10.42	0.38	17.52	1.11	0.08	0.01