



Меню

Неделя 1 января
Сезон
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецептура	Наименование	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	
392	Булочка с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.82	162.80	0.04	0.06	0.10	0.08	0.16	0.22	139.20	98.00	9.45	0.49	13.05	0.98	4.03	0.00
885	Каша из риса и пшена с маслом 250г/0 М. 175	250.00	17.26	7.59	12.45	40.84	301.32	0.42	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.84	44.64	0.03	241.94	12.52	5.79	0.02
726	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
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

№ рецептура	Наименование	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	
358	Яйца вареные	40.00	16.66	5.98	4.60	0.28	82.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	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	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.05
851	Хлеб бараничий	40.00	2.38	2.72	0.52	18.26	95.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.98	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	0.08	7.87	89.85	0.03	0.04	0.50	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 свеклы капуста с картофелем со сметаной 250г/5	255.00	12.11	4.57	8.94	9.26	111.08	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.08	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
708	Биточки рубленые с соусом 50/50 269	100.00	28.64	7.78	7.98	10.22	140.12	1.12	0.08	1.49	0.02	0.26	0.03	27.70	91.73	16.52	1.27	139.95	5.05	0.88	0.10
592	Макаронные изделия отварные М. 308	200.00	8.60	7.05	6.50	42.30	260.69	0.07	0.03	0.00	0.03	1.08	0.10	5.42	50.54	9.02	1.06	90.68	1.92	0.07	0.00