



Утверждено: М.И. Федотова
Дата: 18 декабря 2023г.

Меню

Сезон:
 Возрастная группа: 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	Cl	
362	Бургер/брод с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.27	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.99	4.03	0.00
730	Каша молочная рисовая 150/5 М. 174	155.00	11.35	4.65	8.47	29.05	191.33	0.04	0.11	0.97	0.04	0.18	0.11	92.91	117.33	26.73	0.41	135.60	7.21	6.53	0.01
724	Какао с молоком М. 382	200.00	9.12	9.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.81	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.38	9.00	2.60	0.03
589	Хлеб пшеничный	70.00	1.64	1.62	0.18	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.80	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
898	Яблоки свежие порционными	100.00	10.23	0.40	0.40	9.86	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	6.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	Cl	
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	12.39	11.68	8.70	57.26	356.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	278.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
718	Компот из кураги 348	200.00	6.48	1.08	6.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	15.28	96.00	0.02	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
443	Салат из моркови с изюмом М. 66	80.00	6.28	0.73	0.08	13.22	54.52	0.04	0.04	3.45	0.90	0.22	0.00	18.83	33.92	29.23	6.53	59.67	2.25	0.10	0.04
477	Суп картофельный с бобовыми М. 102	200.00	8.77	6.90	6.77	15.64	133.45	0.18	0.05	8.91	0.20	1.93	0.00	24.02	69.86	27.88	1.61	181.68	3.46	2.31	0.00
708	Биточки рубленные с соусом 50/50 269	100.00	28.84	7.78	7.98	10.22	130.12	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