



Утверждаю:
М.И. Федотова
Дата: 20 декабря 2023

Меню

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	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 (мг)	Se (мкг)	F	
910	Яблоки свежие 100 г (д/л)	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	276.00	2.00	0.30	0.00
401	Масло (порционные) М_14	10.00	6.60	0.08	8.25	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
741	Каша молочная глянцевая с маслом 150г5 М_173	155.00	6.84	6.48	7.31	32.06	218.12	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01
597	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
889	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	16.44	95.20	0.04	0.01	0.60	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, руб.	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 (мг)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	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
898	Яблоки свежие порционные	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	276.00	2.00	0.30	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.50	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	38.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.98	16.42	0.84	236.70	2.87	0.25	0.01
484	Суп с макаронными изделиями М_111	200.00	8.12	4.97	8.60	12.53	111.07	0.03	0.01	0.76	0.16	2.06	0.00	7.92	23.80	7.27	0.49	32.80	0.88	0.05	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	18.97	7.23	6.02	10.95	118.78	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.28	102.07	8.82	0.40	37.53	2.82	1.00	0.00
700	Горох картофельное 200гр_312	200.00	14.89	4.24	10.94	26.24	220.37	0.18	0.15	6.82	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.38	11.25	1.40	0.01
755	Компот из черносливки М_348	200.00	5.45	0.34	0.00	23.05	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00