



Меню

12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	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	
699	Яблоки свежие порциями	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	49.00	8.90	2.30	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.90	1.90	0.00
881	Макаронные 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	86.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.00
724	Кефир с мясом 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	31.00	0.90	206.36	9.00	2.00	0.03
609	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	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	
707	Компот из яблок 348	200.00	8.79	0.36	0.00	28.05	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.50	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	93.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.60	0.00	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М 45	100.00	3.60	1.48	5.08	8.98	95.07	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
459	Суп крестьянский с крупой М 96	250.00	11.14	5.66	8.14	14.28	129.84	0.05	0.04	18.00	0.23	2.30	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.78	0.01
930	Плов из птицы 230г	230.00	43.93	16.23	23.09	3.20	364.40	0.02	0.01	4.56	0.29	5.42	0.00	13.68	20.21	10.42	0.38	17.52	1.11	0.08	0.01