



Меню

Дата: 11.02.2023
 День: четверг
 Неделя: неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.62	162.50	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	98.00	9.45	0.49	13.95	0.98	4.03	0.00
685	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	260.00	17.20	7.59	12.45	40.94	301.32	0.12	0.17	1.63	0.08	0.24	0.21	159.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.32	0.10	0.03	14.99	56.65	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
589	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	16.44	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

№ рец.	Наименование блюда	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
558	Яйца вареные	40.00	18.55	5.08	4.80	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.60	4.50	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
900	Кисель из повидла	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	5.38	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.29	98.00	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
429	Салат из свежей капусты отварной М_52	100.00	3.61	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.85	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	12.11	4.57	8.94	6.26	111.68	0.06	0.05	21.66	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.38	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	0.28	0.03	27.70	91.73	15.52	1.27	139.95	5.05	0.68	0.10
592	Макаронные изделия отварные М_309	200.00	8.66	7.05	6.50	42.30	260.59	0.07	0.03	0.00	0.03	1.09	0.10	5.42	50.54	9.02	1.06	90.68	1.02	0.07	0.00