



Согласовано
Директор

Дата: 14.12.2023



Утверждаю:
М.Н. Федотова
Дата: 14 декабря 2023г.

Меню

День: четверг

Неделя: 1 неделя

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	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	Сутерброд с сыром	50,00	17,10	5,77	7,95	14,62	162,80	0,04	0,06	0,10	0,06	0,16	0,22	139,20	96,00	9,45	0,49	13,95	0,96	4,03	0,00
720	Каша из риса и пшена с маслом М. 175	210,00	15,22	6,18	11,62	33,36	259,24	0,10	0,14	1,30	0,06	0,21	0,20	127,36	156,69	56,40	0,77	195,33	10,05	4,73	0,02
728	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	1,29	2,40	0,00

Обед

№ рецепта	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
358	Яйца вареные	40,00	16,50	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	0,10	0,24	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	58,00	0,00	12,28	0,00
600	Кисель из повидла	200,00	7,77	0,07	0,00	28,92	109,61	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	2,38	2,72	0,52	16,28	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 свежкопаварной М. 52	60,00	2,29	0,81	3,65	4,72	59,91	0,01	0,02	5,70	0,00	1,64	0,00	21,09	24,51	12,54	0,60	0,00	3,99	0,40	0,00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной М. 200/5	205,00	9,66	4,27	7,46	6,49	94,35	0,05	0,04	18,04	0,21	1,92	0,00	33,19	40,01	17,79	0,63	252,28	3,53	0,28	0,01
708	Биточки рубленные с соусом М. 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
871	Макаронь отварные М. 309_150 гр	200,00	8,57	7,19	6,24	43,19	262,49	0,07	0,03	0,00	0,03	1,11	0,10	5,42	51,46	9,21	1,08	92,52	1,04	0,07	0,00