Меню

День вторник
Неделя 1 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
508	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
209	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10)	260.00	17.45	9.64	14.82	39.92	327.20	0.22	0.20	1.61	0.06	0.96	0.21	177.49	288.80	86.15	2.07	182.54	13.54	19.19	0.00
724	Какао с молоком 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	0.98	206.36	9.00	2.00	0.02
509	Бутерброд с повидлом	55.00	10.44	2.40	4.36	27.65	158.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	86.00	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
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.16	1.34	10.11	6.66	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.66	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.05
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	14.59	4.82	8.93	14.37	128.60	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	25.33	1.04	194.00	5.87	0.51	0.01
743	Чафтели рубленые с соусом 60/50 М_279	110.00	29.87	7.47	8.37	8.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.86	0.03	18.26	78.60	13.66	1.14	176.16	4.57	1.29	0.02
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	11.15	10.50	7.83	51.54	323.92	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	18.06	248.92	185.82	5.57	322.42	2.79	4.88	0.32
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.43	0.57	0.00	32.21	126.05	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