



Утверждаю
М.Н. Федотова
Дата "27" декабря 2023г

Меню

День: среда
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	Кl (мкг)	Se (мкг)	F	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.82	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
589	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	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
744	Запеканка из творога со стуж. молоком М_223	220.00	69.84	32.67	24.62	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	390.88	479.66	51.61	1.20	252.25	16.37	56.75	0.05

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	Кl (мкг)	Se (мкг)	F	
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	18.99	7.23	5.02	10.95	118.76	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	8.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
707	Компот из изюма_348	200.00	10.22	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Дарницкий	50.00	3.05	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00
443	Салат из моркови с изюмом М_56	100.00	11.27	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.05
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	11.05	6.41	5.93	20.91	140.75	0.11	0.06	21.80	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
883	Пюре картофельное 220/10 М_312	230.00	16.30	4.65	11.09	28.95	234.16	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.68	1.45	848.98	12.37	1.53	0.01