

Меню на 25 декабря 2023 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 3 - 7 лет

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F
757	Каша пшеничная жидкая с маслом 150/5 М_199	155.00	9.15	5.59	7.04	28.29	196.58	0.12	0.10	0.94	0.03	0.14	0.11	94.75	134.85	34.63	0.88	164.37	7.83	2.30	0.01
772	Бутерброд с сыром (с 3-7 лет) №3	60.00	16.91	6.53	8.03	19.48	186.60	0.05	0.06	0.10	0.06	0.17	0.22	141.20	102.50	10.85	0.60	13.95	1.28	4.63	0.00
760	Чай с сахаром 180/10 (с 3-7 лет) № 411	200.00	0.93	0.07	0.02	11.10	42.11	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

Итого 26 руб. 99 коп.

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F
805	Салат из белокочанной капусты 50г(д/ш) №21	60.00	2.08	0.90	3.05	5.41	51.77	0.02	0.02	21.85	0.12	1.39	0.00	24.60	18.14	9.94	0.33	143.64	1.74	0.15	0.01
925	Бульон из кур с гречками д/ш	200.00	5.19	4.93	0.50	1.34	14.25	0.10	0.38	0.23	0.23	0.07	0.00	9.27	31.60	12.66	0.05	5.86	0.29	0.48	0.00
1005	Филе минтая припущенная с овощами с соусом (д/ш)	110.00	15.11	6.25	1.91	4.11	54.98	0.05	0.18	0.64	0.49	0.79	0.08	21.98	73.25	22.38	0.45	185.99	5.90	1.30	0.67
798	Рис отварной 120г(д/ш) №179	150.00	10.13	3.65	6.10	35.57	198.93	0.03	0.02	0.00	0.03	0.28	0.10	2.61	61.47	19.01	0.52	42.25	0.75	8.15	0.00
780	Компот из сухофруктов 180г(д/ш)	200.00	4.06	0.46	0.00	25.77	100.84	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
851	Хлеб Дарницкий	30.00	1.77	2.04	0.39	12.21	73.50	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.15	14.22	4.23	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.75	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00

Итого 41 руб. 09 коп.

Полдник

№ рец	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	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F
915	Омлет натуральный 150 г	150.00	61.29	14.08	25.01	2.87	290.91	0.08	0.54	0.52	0.34	0.80	2.59	109.83	242.70	18.20	2.70	207.95	3.60	33.21	0.01
569	Хлеб пшеничный	15.00	1.38	1.14	0.12	7.29	35.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	3.00	9.75	2.10	0.17	0.00	0.48	0.90	0.00
783	Простокваша 150г(д/ш) №420	180.00	18.24	5.04	4.50	19.80	91.19	0.05	0.00	1.80	36.00	0.00	0.00	212.40	172.80	28.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого 80 руб. 91 коп.