

Меню на 27 декабря 2023 г.

День: среда

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	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
786	Каша овсяная вязкая с маслом 150/5(с 1-3лет)№182	155.00	9.01	6.35	8.41	27.14	207.26	0.19	0.15	0.97	0.04	0.69	0.11	114.06	197.89	53.46	1.53	246.00	8.44	12.39	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. 85 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	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
789	Салат из моркови 50г(с 3-7 лет)№42	50.00	2.05	0.62	0.05	5.47	23.88	0.03	0.03	2.40	0.96	0.19	0.00	12.96	26.40	18.24	0.34	0.00	2.40	0.05	0.02	
790	Борщ из свежей капусты 180 г (д/ш)№62	180.00	3.03	1.08	3.82	8.07	64.23	0.02	0.03	7.58	0.18	1.68	0.01	28.64	30.13	14.43	0.65	78.98	3.62	0.32	0.01	
981	Биточки рубленные со сметанным соусом С	75.00	24.97	4.50	8.70	5.34	120.73	0.00	0.00	0.01	0.00	0.46	0.00	1.62	1.85	0.29	0.02	5.36	0.19	0.08	0.00	
812	Каша пшеничная рассыпчатая 120 г(д/ш)	140.00	5.81	6.16	4.65	33.63	204.14	0.11	0.05	0.00	0.02	1.03	0.07	22.45	140.38	31.94	2.35	125.67	0.00	38.45	0.00	
797	Компот из груш 150г (д/ш)№390	180.00	11.16	0.14	0.11	21.38	83.34	0.01	0.01	1.80	0.00	0.14	0.00	6.84	5.76	4.32	0.83	55.80	0.36	0.04	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 51 руб. 54 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	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F	
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	9.55	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	
799	Пирожки печеные с картофелем из дрожжевого теста 70гр	70.00	5.17	5.20	3.74	31.51	181.97	0.10	0.07	4.99	0.03	1.48	0.08	29.20	65.76	13.83	0.77	167.11	3.03	3.56	0.01	
892	Ряженка 150 г №420	200.00	18.67	6.00	5.00	8.40	102.00	0.06	0.00	0.90	60.00	0.00	0.00	372.00	276.00	42.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого 33 руб. 39 коп.																						