

Меню на 30 декабря 2023 г.

День: суббота

Неделя: первая

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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K I(мкг) | Se(мкг) | F | | |
| 903 | Каша полбяная с маслом 250/10 №173 | 260.00 | 17.72 | 11.73 | 12.89 | 46.35 | 351.13 | 0.04 | 0.16 | 1.63 | 0.06 | 0.10 | 0.21 | 150.88 | 114.35 | 17.33 | 0.14 | 184.00 | 11.25 | 2.60 | 0.02 | |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.67 | 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 | |
| 358 | Яйца вареные | 40.00 | 17.88 | 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 | 56.00 | 0.00 | 12.28 | 0.00 | |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 8.29 | 3.30 | 2.73 | 24.96 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 9.00 | 2.00 | 0.02 | |

Итого 47 руб. 56 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 | K I(мкг) | Se(мкг) | F | | |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 100.00 | 3.35 | 1.48 | 5.08 | 8.98 | 86.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 | |
| 934 | Суп крестьянский с крупой мясом | 255.00 | 10.07 | 5.77 | 5.52 | 14.64 | 132.23 | 0.12 | 0.47 | 18.42 | 0.40 | 2.47 | 0.00 | 23.97 | 51.10 | 21.17 | 0.67 | 222.92 | 3.15 | 1.80 | 0.01 | |
| 976 | Фрикадельки со сметанным соусом с луком 511 Шк | 100.00 | 28.33 | 6.83 | 6.98 | 8.18 | 121.92 | 0.01 | 0.01 | 1.02 | 0.01 | 0.54 | 0.01 | 7.93 | 11.01 | 2.12 | 0.13 | 31.15 | 0.87 | 0.29 | 0.00 | |
| 870 | Макароны отварные М_309 200 гр | 200.00 | 8.06 | 7.26 | 6.52 | 43.61 | 267.03 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.12 | 0.10 | 5.54 | 52.04 | 9.30 | 1.09 | 93.45 | 1.05 | 0.07 | 0.00 | |
| 707 | Компот из изюма_348 | 200.00 | 11.11 | 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 | 40.00 | 2.37 | 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 | |

Итого 63 руб. 29 коп.