



Меню

День: среда
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
898	Яблоки свежие порциями	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
401	Масло (порциями) М. 14	10.00	8.60	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М. 173	210.00	15.54	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.08	0.25	0.20	134.54	207.40	64.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200.00	8.68	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
589	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

Обед

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.98	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М. 45	150.00	5.25	2.22	7.62	13.48	129.11	0.04	0.08	54.01	0.31	3.48	0.00	60.86	44.84	24.64	0.82	355.05	4.30	0.37	0.02
485	Суп с макаронными изделиями М. 111	250.00	10.14	6.21	6.24	15.66	138.84	0.04	0.02	0.94	0.20	2.57	0.00	9.90	29.75	9.09	0.50	41.00	1.10	0.08	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом М. 234	100.00	18.97	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
700	Пюре картофельное 200гр М. 312	230.00	17.12	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.06	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.04	1.61	0.01
755	Компот из чернославя М. 348	200.00	5.45	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00