



Ситникова  
Директор

Дата: 15.09.2015

День: пятница  
Неделя: 2 неделя  
Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше



Меню

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    |      |
| 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  | 2.60     | 0.30 | 0.00 |
| 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 | 164.00  | 11.25    | 2.60 | 0.02 |
| 697      | Кофейный напиток с молоком_379     | 200.00        | 6.73    | 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 |
| 569      | 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                 | 18.96  | 5.64   | 0.47 | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |
| 429      | Салат из свеклы отварной М. 52                  | 100.00        | 3.81    | 1.35            | 6.08  | 7.87     | 89.85                 | 0.02         | 0.04 | 9.50  | 0.00 | 2.73 | 0.00    | 35.15                | 40.85  | 20.90  | 1.33 | 0.00    | 6.65     | 0.66 | 0.00 |
| 478      | Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103 | 260.00        | 11.05   | 6.41            | 5.93  | 20.91    | 140.75                | 0.11         | 0.06 | 21.60 | 0.32 | 1.48 | 0.00    | 27.45                | 68.25  | 28.30  | 1.08 | 386.55  | 4.91     | 0.37 | 0.02 |
| 662      | Птица тушенная в соусе М. 290                   | 100.00        | 32.89   | 11.56           | 15.00 | 2.95     | 95.30                 | 0.01         | 0.01 | 0.06  | 0.01 | 0.97 | 0.03    | 16.69                | 9.99   | 1.61   | 0.05 | 20.08   | 1.18     | 0.28 | 0.00 |
| 704      | Каша гречневая рассыпчатая 302                  | 200.00        | 12.39   | 11.66           | 8.70  | 57.26    | 359.91                | 0.28         | 0.15 | 0.00  | 0.03 | 0.82 | 0.10    | 20.07                | 276.58 | 164.24 | 6.19 | 358.25  | 3.10     | 5.43 | 0.02 |
| 721      | Компот из свежих яблок М. 342                   | 200.00        | 6.73    | 0.16            | 0.16  | 27.87    | 108.96                | 0.01         | 0.01 | 1.60  | 0.00 | 0.16 | 0.00    | 4.00                 | 3.20   | 0.90   | 0.40 | 111.20  | 0.60     | 0.12 | 0.00 |