

Составлено

Директор

Дата: 202



Меню

День: пятница  
неделя: 2 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ блюда	наименование	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Cl	
910	Облоки овсяные 100г (д.д.)	100.00	10.23	0.40	0.40	6.90	45.00	3.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	275.00	2.00	1.30	0.00
903	Каша пшеничная с маслом 250/10 №173	250.00	17.72	11.33	12.89	46.35	351.13	0.04	0.16	1.63	0.06	0.10	0.21	150.88	114.35	17.33	3.14	154.30	11.25	2.60	0.02
887	Корейский салатик с яблоком 329	200.00	8.73	3.30	2.73	24.98	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	6.00	2.00	0.00
505	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	95.22	0.04	0.01	2.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.00	0.40	0.00	1.26	0.40	0.00

Обед

№ блюда	наименование	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Cl	
851	Хлеб пшеничный	40.00	2.36	2.72	0.52	18.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00
426	Салат из овощей с майонезом М. 52	100.00	3.81	1.36	6.08	7.87	88.85	0.02	0.04	9.50	0.00	0.73	0.00	35.15	40.85	20.00	1.33	0.00	6.05	0.68	0.00
428	Суп картофельный с копчеными колбасками М. 103	250.00	11.05	6.41	5.93	20.91	140.73	0.11	0.08	21.80	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.36	0.88	988.55	4.91	0.37	0.10
802	Птица тушеная в соусе М. 290	100.00	32.83	11.96	15.00	2.96	95.30	0.21	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	18.69	9.99	1.81	0.05	20.06	1.18	0.25	0.01
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	12.39	11.86	8.70	57.26	269.91	0.26	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.00
721	Коктел из свежих яблок М. 342	200.00	8.73	0.18	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.80	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	1.83	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00