



Меню

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		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	2,00	0,30	0,00
402	Сыр (порциями) М. 15	20,00	15,36	4,60	4,78	0,00	72,00	0,01	0,06	0,14	0,05	0,10	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	2,60	0,00
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М. 173	210,00	16,14	6,74	12,49	43,87	320,30	0,19	0,15	1,30	0,06	0,25	0,20	134,54	207,40	54,94	1,46	245,00	11,25	3,45	0,02
697	Кофейный напиток с молоком 379	200,00	8,73	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	20,00	1,58	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	0,00	0,64	1,20	0,00

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F		
870	Макароны отварные М. 309 200 гр	200,00	9,26	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	
597	Чай с фруктовым соком	200,00	6,72	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	0,00
851	Хлеб Дарницкий	40,00	2,44	2,72	0,52	16,28	96,00	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	
739	Салат из белокочанной капусты М. 45	100,00	3,50	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	
726	Суп картофельный с горохом М. 102	250,00	10,97	7,91	6,30	19,50	161,99	0,23	0,07	13,73	0,27	2,45	0,00	34,72	87,88	36,42	2,05	247,10	4,43	2,88	0,01	
738	Котлеты рубленые с томатным соусом 50/50 М. 269	100,00	31,16	8,36	10,48	11,92	172,94	1,12	0,08	7,45	0,09	1,79	0,00	23,16	101,05	23,76	1,69	126,04	4,14	0,77	0,10	