

## Меню на 12 марта 2024 г.

День: вторник

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 |                        | B1           | B2   | C     | A    | E    | D(мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | K      | I(мкг) | Se(мкг) | F    |
| 928                          | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10) | 260.00        | 16.78   | 9.64            | 14.82 | 39.92    | 327.20                 | 0.22         | 0.20 | 1.61  | 0.06 | 0.96 | 0.21   | 177.49               | 288.80 | 86.15 | 2.07 | 182.54 | 13.54  | 18.19   | 0.02 |
| 569                          | Хлеб пшеничный   | 40.00         | 3.30    | 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 |
| 724                          | Какао с молоком М_382                                  | 200.00        | 8.89    | 3.97            | 3.42  | 26.08    | 143.00                 | 0.04         | 0.16 | 1.30  | 0.02 | 0.01 | 0.05   | 125.12               | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00   | 2.00    | 0.03 |
| 609                          | Бутерброд с повидлом                                   | 55.00         | 10.64   | 2.40            | 4.39  | 27.11    | 156.70                 | 0.05         | 0.02 | 0.10  | 0.02 | 0.44 | 0.08   | 10.90                | 29.40  | 11.30 | 0.87 | 0.75   | 0.96   | 1.85    | 0.00 |
| <b>Итого 39 руб. 61 коп.</b> |  |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |       |      |        |        |         |      |
| 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      | I(мкг) | Se(мкг) | F    |
| 25                           | Винегрет овощной (67)                                  | 100.00        | 8.03    | 1.34            | 10.11 | 6.86     | 124.34                 | 0.05         | 0.04 | 12.95 | 0.22 | 4.54 | 0.00   | 25.65                | 41.08  | 18.53 | 0.77 | 111.15 | 3.05   | 0.27    | 0.00 |
| 936                          | Суп картофельный с горохом мясом                       | 250.00        | 9.80    | 8.67            | 3.35  | 19.57    | 144.92                 | 0.30         | 0.49 | 13.78 | 0.44 | 1.42 | 0.00   | 34.72                | 87.88  | 36.42 | 2.05 | 247.10 | 4.43   | 2.88    | 0.01 |
| 709                          | Каша пшеничная вязкая 200г _303                        | 210.00        | 9.61    | 5.77            | 8.81  | 34.28    | 241.73                 | 0.11         | 0.05 | 0.00  | 0.04 | 1.00 | 0.15   | 22.18                | 132.16 | 29.70 | 2.20 | 116.50 | 0.00   | 35.45   | 0.00 |
| 977                          | Котлеты из мяса птицы смет. томат. соусом Шк           | 100.00        | 22.03   | 8.11            | 3.26  | 7.86     | 91.15                  | 0.01         | 0.01 | 0.92  | 0.02 | 0.54 | 0.00   | 5.74                 | 7.33   | 1.85  | 0.10 | 17.83  | 0.62   | 0.25    | 0.00 |
| 730                          | Компот из смеси сухофруктов М_349                      | 200.00        | 4.40    | 0.57            | 0.00  | 32.21    | 126.05                 | 0.00         | 0.00 | 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         | 2.37    | 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 |
| <b>Итого 56 руб. 24 коп.</b> |  |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |       |      |        |        |         |      |