

Меню на 21 марта 2024 г.

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

| 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 |
| 209 | Каша манная (жидкая) на молоке | 200.00 | 14.99 | 8.14 | 10.20 | 30.29 | 239.57 | 0.09 | 0.25 | 2.21 | 0.06 | 0.51 | 0.18 | 209.77 | 178.67 | 28.90 | 0.48 | 357.07 | 15.33 | 12.05 | 0.03 |
| 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 |
| 392 | Бутерброд с сыром | 60.00 | 22.80 | 6.96 | 13.27 | 14.66 | 218.20 | 0.04 | 0.08 | 0.14 | 0.09 | 0.23 | 0.34 | 184.40 | 122.50 | 11.20 | 0.55 | 19.10 | 0.96 | 4.80 | 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 |
| Итого 49 руб. 98 коп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 60.00 | 2.81 | 0.89 | 3.05 | 5.39 | 51.64 | 0.02 | 0.02 | 21.60 | 0.12 | 1.39 | 0.00 | 24.34 | 17.98 | 9.85 | 0.33 | 142.02 | 1.72 | 0.15 | 0.01 |
| 934 | Суп крестьянский с крупой мясом | 200.00 | 8.79 | 4.53 | 4.33 | 11.48 | 103.71 | 0.10 | 0.37 | 14.45 | 0.32 | 1.93 | 0.00 | 18.80 | 40.08 | 16.60 | 0.52 | 174.84 | 2.47 | 1.41 | 0.01 |
| 946 | Плов из филе куриного Шк | 200.00 | 27.70 | 11.61 | 9.36 | 2.27 | 208.32 | 0.25 | 1.62 | 2.91 | 0.75 | 4.13 | 0.00 | 8.83 | 11.97 | 6.01 | 0.20 | 12.70 | 0.83 | 0.05 | 0.01 |
| 736 | Чай с лимоном М_377 | 200.00 | 2.55 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 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 |
| Итого 44 руб. 22 коп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 |
| 989 | Пирожки печеные с творогом 100 гр | 100.00 | 25.87 | 14.28 | 11.75 | 0.69 | 794.12 | 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 |
| 707 | Компот из изюма_348 | 200.00 | 9.51 | 0.36 | 0.00 | 28.06 | 108.83 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15.87 | 25.59 | 8.33 | 0.60 | 164.67 | 0.00 | 0.12 | 0.05 |
| Итого 35 руб. 38 коп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |