

Меню на 14 марта 2024 г.

День: четверг

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
885	Каша из риса и пшена с маслом М_175	250.00	16.70	7.30	11.97	39.26	289.73	0.11	0.17	1.56	0.06	0.23	0.20	152.28	185.23	42.92	0.89	232.63	12.04	5.57	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
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
1008	Булочка слоеная с вареной сгущенкой	100.00	18.51	11.47	11.08	86.67	500.00	9.50	6.80	0.20	2.40	19.00	1.10	9.60	15.00	5.00	7.40	0.30	2.10	11.00	1.10
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.54	0.10	0.03	14.99	56.85	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

Итого 62 руб. 85 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
443	Салат из моркови с изюмом М_66	100.00	10.12	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.06
937	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной	255.00	11.90	5.29	6.54	8.09	117.07	0.13	0.46	22.42	0.42	2.44	0.00	41.14	49.24	21.81	0.76	313.81	4.39	0.35	0.01
644	Рис отварной М_304	200.00	15.17	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
1012	Гуляш из свинины	100.00	37.11	11.09	25.54	2.85	295.46	0.01	0.00	0.73	0.01	2.28	0.00	3.85	9.11	3.12	0.17	17.04	0.33	0.17	0.00
755	Компот из чернослива М_348	200.00	9.02	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.37	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00

Итого 85 руб. 69 коп.