



Утверждаю:
М.П. Федотова
Дата 15.03.2024

Меню

Дата: 15.03.2024
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	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	
718	Каша овсяная из овсяных хлопьев с маслом М_173	210.00	15.11	7.84	13.56	32.78	282.88	0.18	0.18	1.30	0.08	0.80	0.20	143.83	234.95	70.05	1.69	147.50	10.94	14.82	0.02
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.71	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.18	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.96	206.38	9.00	2.00	0.03
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.81	2.40	4.36	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.06	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.98	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	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

Обед

№ рецепта	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	
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205.00	11.82	4.70	7.40	10.71	113.90	0.04	0.04	9.86	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01
618	Тертельки рубленые с соусом 60/50	110.00	33.73	7.92	5.48	11.03	116.45	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
443	Салат из моркови с изюмом М_86	60.00	7.75	0.73	0.06	13.22	59.02	0.04	0.04	3.45	0.90	0.22	0.00	18.63	33.92	20.23	0.53	59.67	2.25	0.10	0.04
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	7.73	8.68	6.31	42.64	267.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.51	0.08	14.90	205.90	137.20	4.81	266.75	2.31	4.04	0.01
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.63	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	60.00	3.66	4.08	0.78	24.42	147.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	28.44	8.46	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ рецепта	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	
782	Запеканка из творога 100г(3-7 лет)№251	115.00	34.71	17.77	5.75	16.80	198.09	0.06	0.25	0.61	0.05	0.28	0.15	113.04	100.92	15.24	0.42	153.36	8.99	30.70	0.03
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.63	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
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.36	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.98	1.80	0.00