



Утверждено:
 И.И. Дедюлова
 Дата 16.03.2022 г.

Меню

День среда
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Р	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F
910	Яблоки свежие 100 г (Д/ш)	100.00	10.23	0.40	0.40	8.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	6.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
949	Запеканка из творога со студ. маслом М. 223 150/20	170.00	55.29	25.40	19.83	35.33	425.95	0.00	0.44	0.55	0.11	0.68	0.10	297.44	369.53	39.44	0.94	202.44	12.67	44.40	0.04
730	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.63	0.15	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
600	Бутерброд с маслом сливочным 40(10/9/1)	50.00	10.37	3.12	8.57	19.52	172.00	0.04	0.02	0.90	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.60	0.48	1.50	1.28	2.50	0.00
560	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	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	0.96	1.80	0.00

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Р	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F
722	Котлеты рыбные с соусом 60/50 М. 234	100.00	19.49	7.96	5.91	11.85	137.06	0.00	0.04	0.01	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	6.77	0.42	50.00	2.64	1.08	0.00
25	Винегрет овощной (87)	100.00	12.97	1.54	12.11	8.98	129.88	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	10.72	7.22	5.93	20.91	153.54	0.11	0.06	21.80	0.32	1.48	0.00	27.48	68.25	28.30	1.09	386.55	4.91	0.37	0.00
883	Пюре картофельное 220(10 М. 312	230.00	17.27	6.46	11.09	28.95	263.45	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.69	1.46	848.99	12.37	1.63	0.01
707	Компот из яблок 348	200.00	10.48	0.36	0.00	28.08	108.83	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	15.87	25.59	6.30	0.60	164.67	0.00	0.12	0.00
851	Хлеб Дарницкой	40.00	2.44	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	0.41	0.30	0.00	0.00	0.00