



Меню

День: понедельник  
 Неделя: 2 неделя  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мг)	Se (мкг)	F
724	Какао с молоком М 382	200.00	8.71	3.97	3.43	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	118.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
733	Бутерброд с маслом сливочным М 1	40.00	9.68	2.36	6.49	14.66	145.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.98	1.90	0.00
723	Каша молочная рисовая с маслом М 174	210.00	17.20	6.10	11.38	39.10	293.26	0.00	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	191.38	3.82	8.74	0.22
699	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	1.52	0.16	9.72	47.80	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
698	Яблоко свежее порционные	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мг)	Se (мкг)	F
443	Салат из моркови с яблоком М 66	100.00	12.92	1.22	0.08	22.04	96.37	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.06	56.54	33.72	0.88	69.45	3.79	0.18	0.05
477	Суп картофельный с бобовыми М 102	250.00	10.50	9.09	8.46	19.55	177.97	0.23	0.07	11.16	0.25	2.41	0.00	30.20	87.32	34.35	2.02	227.10	4.32	2.88	0.00
738	Чай с лимоном М 377	200.00	2.63	0.16	0.03	15.20	69.16	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
615	Биточки "Солнышко" с томатным соусом 50/50	100.00	33.81	12.36	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.00	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.26	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	180.00	9.52	10.50	7.83	51.54	325.16	0.26	0.14	0.00	0.03	0.74	0.09	16.06	248.82	165.82	5.57	322.42	2.79	4.89	0.02
651	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.26	96.00	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