



Меню

Дата: четверг
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	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 (мг)	Se (мкг)	F	
691	Макаронные изделия 230 гр М_309	230.00	8.82	9.05	6.62	49.20	296.03	0.08	0.03	0.00	0.03	1.25	0.10	8.03	88.46	10.40	1.23	105.33	1.18	0.07	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.25	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	2.90	0.30	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
608	Бутерброд с повидлом	55.00	10.81	2.40	4.36	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
724	Кефир с молоком М_362	200.00	8.71	3.97	3.42	25.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.08	125.12	116.20	31.00	0.95	208.38	9.00	2.00	0.03

Обед

№ рецеп.	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 (мг)	Se (мкг)	F	
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	15.12	6.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	68.08	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
600	Плов из птицы 210гр	200.00	36.94	15.31	22.83	2.89	378.70	0.01	0.01	3.78	0.24	4.98	0.00	11.56	16.91	8.51	0.32	16.05	0.93	0.07	0.01
707	Комлот из мяса 348	200.00	10.48	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	6.33	0.80	164.07	0.00	0.12	0.05
651	Хлеб Паризицей	50.00	3.05	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	5.49	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.95	16.42	0.54	235.70	2.87	0.25	0.01