



Меню

Неделя 1 недели
Сезон
Возрастная группа 7 - 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е (мкг)	D (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)	F		
																					Белки	Жиры
Завтрак																						
900	Каша из пшеницы	200.00	7.72	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
392	Бутерброд с сыром	50.00	16.24	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.08	0.10	0.06	0.18	0.22	139.20	96.00	9.46	0.46	13.95	0.96	4.03	0.00	
720	Каша из риса и пшена с маслом М 175	210.00	15.18	6.18	11.62	33.36	261.22	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	156.69	36.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02	
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	65.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.00	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	
Обед																						
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	
745	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной 200г	205.00	10.19	4.50	7.48	6.49	103.56	0.05	0.04	16.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01	
618	Биточки "Сочные" с томатным соусом 60/60	100.00	33.81	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.10	31.08	1.16	0.28	0.00	
670	Макаронные отварные М 309 200 гр	200.00	8.22	8.03	6.52	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00	
429	Салат из свежих овощей М 52	60.00	2.75	0.61	3.65	4.72	54.63	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00	
561	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	
Полдник																						
693	Каша рисовая вязкая с маслом д/ж 150г5 №182	155.00	11.13	4.66	6.45	29.71	195.08	0.04	0.11	0.66	0.03	0.16	0.11	91.80	117.92	27.09	0.42	134.97	7.14	6.66	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	
569	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	0.86	1.60	0.00	