



Меню

День: четверг
 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		
900	Кисель из повидла	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	5.38	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
892	Бутерброд с сыром	50.00	18.24	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.08	0.10	0.06	0.19	0.22	139.20	96.00	9.45	0.48	13.55	0.95	4.93	0.00	
720	Каша из риса и пшена с маслом М 175	210.00	15.18	8.18	11.62	33.36	281.22	0.10	0.14	1.30	0.08	0.21	0.20	127.36	188.69	38.40	0.77	185.33	10.05	4.73	0.02	
889	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	18.44	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	
736	Чай с лимонном М 377	200.00	2.83	0.16	0.03	18.20	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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200г	205.00	10.19	4.50	7.46	8.49	103.58	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.18	40.01	17.79	0.83	252.28	3.53	0.28	0.31
615	Биточка "Сочные" с коматным соусом 50/50	100.00	33.81	12.39	5.85	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.16	31.08	1.16	0.28	0.00
870	Макаронные отварные М 309 200 гр	200.00	8.22	8.03	6.52	43.61	288.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	62.04	8.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
428	Салат из свеклы отварной М 52	80.00	2.75	0.81	3.85	4.72	64.63	0.01	0.02	6.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.88	0.40	0.00
851	Хлеб Дарницкий	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	18.98	5.64	0.47	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	
893	Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 180г/5 №182	155.00	11.13	4.58	8.45	29.71	195.08	0.04	0.11	0.98	0.33	0.18	0.11	81.80	117.92	27.88	0.42	134.57	7.14	2.66	0.01
736	Чай с лимонном М 377	200.00	2.83	0.16	0.03	18.20	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
859	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	0.00	1.28	0.00