



Меню

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

Завтрак

№ рец.	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	0.06	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	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00	
886	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М 175	260.00	17.09	7.59	12.45	40.84	303.30	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02	
669	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	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	

Обед

№ рец.	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	
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	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
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
615	Биточки "Сочные" с томатным соусом 50/50	100.00	33.81	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
592	Макаронные изделия отварные М 309	180.00	7.26	7.01	5.85	38.07	235.79	0.06	0.02	0.00	0.03	0.98	0.09	4.88	45.49	8.12	0.95	81.61	0.92	0.06	0.00
429	Салат из свежлы отварной М 52	100.00	4.59	1.35	6.08	7.87	91.05	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	12.80	4.85	8.94	8.26	122.72	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	36.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01