

Меню на 02 февраля 2024 г.

День: пятница

Неделя: первая

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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 588 | Каша гречневая, рассыпчатая М_302 | 200.00 | 10.13 | 11.46 | 8.65 | 56.25 | 354.48 | 0.28 | 0.15 | 0.00 | 0.03 | 0.81 | 0.10 | 19.75 | 271.74 | 180.99 | 6.08 | 351.96 | 3.05 | 5.33 | 0.02 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.30 | 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 |
| 733 | Бутерброд с маслом сливочным М_1 | 40.00 | 9.68 | 2.36 | 8.49 | 14.66 | 146.20 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15 | 8.40 | 22.50 | 4.20 | 0.35 | 1.50 | 0.96 | 1.90 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком М_382 | 200.00 | 8.79 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |
| 605 | Груша порциями | 100.00 | 23.33 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.00 | 0.02 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 | 155.00 | 1.00 | 0.10 | 0.01 |

Итого 55 руб. 23 коп.

| 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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D(мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se(мкг) | F |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 100.00 | 4.56 | 1.48 | 5.08 | 8.98 | 86.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 |
| 938 | Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной | 255.00 | 13.13 | 5.81 | 6.68 | 16.95 | 155.00 | 0.17 | 0.50 | 7.54 | 0.45 | 2.47 | 0.00 | 22.37 | 75.03 | 26.22 | 0.97 | 346.20 | 4.94 | 2.23 | 0.00 |
| 1010 | Жаркое домашнему из куриного филе | 220.00 | 53.27 | 22.46 | 6.88 | 23.82 | 245.69 | 0.50 | 3.14 | 9.14 | 1.34 | 0.71 | 0.09 | 18.00 | 82.95 | 32.59 | 1.36 | 573.71 | 6.88 | 0.64 | 0.00 |
| 721 | Компот из свежих яблок М_342 | 200.00 | 6.83 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 0.00 |
| 571 | Хлеб ржано-пшеничный | 40.00 | 2.37 | 2.92 | 0.52 | 14.20 | 75.60 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 14.80 | 71.20 | 22.00 | 1.08 | 0.00 | 1.76 | 2.20 | 0.00 |

Итого 80 руб. 16 коп.