

Меню на 13 января 2024 г.

День: суббота

Неделя: вторая

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	I(мкг)	Se(мкг)	F
358	Яйца вареные	40.00	17.88	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
890	Запеканка рисовая со сгущенным молоком 170/30 М_185	200.00	16.57	5.55	8.90	46.31	286.46	0.04	0.13	0.16	0.03	2.52	0.12	101.23	125.71	27.50	0.64	36.30	0.87	6.09	0.00
873	Каша ячневая молочная вязкая 250/10	250.00	15.33	9.34	12.34	45.49	328.16	0.15	0.20	1.63	0.06	0.10	0.21	195.25	304.53	45.04	1.14	298.80	11.25	23.71	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
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.64	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
Итого 55 руб. 72 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		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
731	Салат из квашенной капусты М_47	100.00	6.84	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00
934	Суп крестьянский с крупой мясом	250.00	9.95	5.66	5.41	14.35	129.64	0.12	0.46	18.06	0.40	2.42	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01
979	Шницель рубленый со смет. томат. соусом 510 Шк	100.00	22.47	3.82	7.48	6.07	106.08	0.01	0.01	0.92	0.02	0.54	0.00	5.74	7.33	1.85	0.10	17.83	0.62	0.25	0.00
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	15.07	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
712	Компот из чернослива_348	200.00	7.72	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.37	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
Итого 64 руб. 42 коп.																					