

Меню на 18 марта 2024 г.

День: понедельник

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		В1	В2	С	А	Е	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se(мкг)	F
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	18.01	6.10	11.38	39.10	281.28	0.06	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	181.38	9.62	8.74	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.64	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.89	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.48	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Итого 50 руб. 32 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	К	I(мкг)	Se(мкг)	F
443	Салат из моркови с изюмом М_66	100.00	10.12	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.06
936	Суп картофельный с горохом мясом	260.00	10.19	9.02	3.49	20.35	150.71	0.31	0.51	14.33	0.46	1.47	0.00	36.11	91.39	37.88	2.13	256.98	4.60	3.00	0.01
870	Макароны отварные М_309 200 гр	220.00	8.89	7.99	7.17	47.97	293.73	0.08	0.03	0.00	0.03	1.23	0.12	6.09	57.24	10.23	1.20	102.79	1.15	0.08	0.00
1013	Голубцы с томатным соусом	140.00	33.77	8.79	9.68	9.09	158.83	0.02	0.00	4.35	0.07	0.85	0.00	2.96	8.40	5.06	0.24	4.45	0.18	0.09	0.00
710	Компот из кураги_348	200.00	11.47	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	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 76 руб. 81 коп.