

Меню на 30 января 2024 г.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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	
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173	210.00	14.21	7.84	13.56	32.78	280.90	0.18	0.16	1.30	0.06	0.80	0.20	143.83	234.95	70.05	1.69	147.50	10.94	14.82	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	10.92	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	8.79	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	
Итого 37 руб. 22 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	
25	Винегрет овощной (67)	60.00	5.05	0.80	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00	
936	Суп картофельный с горохом мясом	200.00	7.38	6.94	2.68	15.66	115.93	0.24	0.39	11.03	0.35	1.13	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	197.68	3.54	2.31	0.01	
987	Тефтели рубленные со смет. томат. соусом Шк	110.00	22.51	5.32	12.61	8.43	171.04	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	
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	7.47	8.68	6.31	42.64	266.46	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01	
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.60	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 49 руб. 38 коп.																						
Полдник																						
№ 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	
988	Пирожки печеные с карт. луком 100 гр	100.00	15.81	15.75	26.17	0.69	749.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
710	Компот из кураги_348	200.00	12.37	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	
Итого 28 руб. 18 коп.																						